

ABANO TERME (PD) Abano si estende sui Colli Euganei vicini a Padova. Nota fin dall'antichità per le cure termali, è conosciuta oggi come il centro fangoterapeutico più importante d'Europa. Il suo nome, "à ponos", è di origine greca e significa "che toglie il dolore". La perfetta fusione tra natura e civiltà offre la gioia di un soggiorno gradevolissimo: la funzionalità dei reparti cure, le numerose attrezzature sportive, i parchi, l'aria balsamica e la bellezza del paesaggio circostante permettono di dimenticare il ritmo della vita quotidiana e di dedicarsi alla cura della propria salute, fisica e mentale.

LE ACQUE Le Terme Euganee beneficiano di un'acqua calda salso-bromo-iodica di origini geotermiche, ricca di gas e debolmente radioattiva. Dalle prealpi, a quote di circa 1000 - 1500 m. l'acqua piovana penetra il sottosuolo fino a 3000 m. di profondità arricchendosi di sali minerali e progressivamente riscaldandosi. Giunge fino alla zona Euganea percorrendo una distanza di 70 - 100 km in oltre 25 anni! Qui compie una rapida risalita mantenendo inalterate la salinità e la temperatura (da 70° a 87°). La particolare composizione chimica e la temperatura elevata delle acque agiscono in modo determinante sulla maturazione dei fanghi e sulla loro efficacia terapeutica. I cicli di fangatura producono effetti terapeutici e profilattici attraverso un'azione locale antinfiammatoria, antidolorifica, rilassante e rivitalizzante: viene aumentata la resistenza verso gli agenti patogeni e ne trovano giovamento il ricambio e i movimenti articolari. Le patologie che traggono maggiori benefici dalle fangature sono quelle di tipo reumatico, quelle dell'apparato respiratorio e dell'apparato genitale femminile. Oltre ai fanghi, le applicazioni terapeutiche prevedono la grotta sudatoria, le inalazioni, i bagni termali, gli idromassaggi, i massaggi, la fisioterapia.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 Verona-Venezia uscita Padova, oppure autostrada A13 Rovigo-Padova uscita Padova. Treno: stazione di Padova.



ANTERSELVA (BZ) È un tipico paesino dell'Alto Adige situato a circa 5 km dall'entrata della Valle di Anterselva. La valle si trova a 10 km da Brunico ed è circondata da montagne che arrivano fino a 3.400 m. Si può godere di una natura ancora intatta, i cui punti di riferimento sono il Lago di Anterselva (1.640 m) e il Parco Naturale Vedrette di Ries. D'estate vi sono numerose possibilità di escursioni a piedi e in mountain bike, mentre in inverno è un vero paradiso per tutti gli amanti dello sci di fondo e del biathlon. Il punto più alto di Anterselva, dove è situato l'Hotel, è Anterselva di Sopra che non è un vero e proprio paese ma bensì un agglomerato di case sparse intorno ad una piccola chiesa.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero - uscita Bressanone/Val Pusteria - da qui Statale 49-E66 della Val Pusteria fino a Brunico - dopo Brunico si prosegue verso Lienz fino a Valdaora fino al bivio Rasun/Anterselva - si prosegue nella valle di Anterselva fino ad Anterselva di Sopra (terza località). Treno: stazione di Brunico, Valdaora e Monteguelfo. Aereo: aeroporto di Bolzano (100 km).

BAD BLEIBERG Situata a 920 m sul livello del mare, tra la Villacher Alpe e l'Erzberg, la stazione climatica e termale di Bad Bleiberg rappresenta uno scenario naturale e culturale perfetto e un ideale luogo di relax. L'imponente monte Dobratsch (2.166 m) spinge appassionati di nordic walking e mountain bike, escursionisti e amanti della natura a performance di altissimo livello. Piste di pattinaggio su ghiaccio, piste da sci di fondo, escursioni su racchette da neve, piste per slittini e gite su slitte a cavallo fanno dell'inverno un'avventura per tutti i gusti. Campi da golf, palestre di roccia, gallerie climatiche, sentieri per escursioni e piste ciclabili sono una sferzata di vita per l'estate. Dal punto di vista culturale Bad Bleiberg si trova all'incrocio di tre mondi:

basta mezz'ora di auto per arrivare in Slovenia, in Italia o nel cuore solare della Carinzia, il lago di Worth.

LE ACQUE Le acque, che sgorgano ad una temperatura di 27° circa, sono ricche di magnesio e carbonato di idrogeno. Particolarmente indicate per disturbi respiratori e allergie, problemi legati alla circolazione del sangue e alla capacità motoria, problemi di asma, bronchite, raffreddore, sinusite, dermatite: dopo un ulteriore riscaldamento delle acque quest'ultime vengono utilizzate contro sciatica, nevralgie, gotta, problemi muscolari e reumatismi.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A23 Venezia-Udine-Tarvisio - uscita Hermagor - prendere la B111 e seguire per Notsch, Labientschach, Bleiberg-Kreuth, Bleiberg-Notsch, Bad Bleiberg. Treno: stazione di Bad Bleiberg. Aereo: aeroporto di Klagenfurt.

BAD BLUMAU È un piccolo villaggio situato nella regione stiriana delle terme, a circa 70 km da Graz e a 130 km da Vienna. Non ha in sé particolare rilevanza storico-culturale, ma è situato in un contesto naturale che evoca pace e serenità.

LE ACQUE Le acque di Bad Blumau scorrono ad una profondità di circa 3000 m. ad una temperatura di 100°C. Debitamente raffreddate vengono usate per la cura di reumatismi, per la riabilitazione a seguito di traumi ed interventi operatori, disfunzioni dell'apparato locomotorio, circolatorio, respiratorio e nervoso.

Come si raggiunge Auto: autostrada A23 Venezia - Udine - Tarvisio: da qui A2 direzione Villach - Klagenfurt - Graz - uscita Fürstenfeld: si prosegue per Bad Blumau. Treno: stazione di Graz. Aereo: aeroporto di Graz o di Vienna.

BADEN-BADEN Baden-Baden è una città nel Baden-Württemberg occidentale. Si trova ai margini occidentali della Foresta Nera settentrionale nella valle del fiume Oos, un piccolo fiume che circa 13 km più avanti confluisce presso Rastatt nel Murg. I quartieri orientali della città sfumano parzialmente sui pendii della Foresta Nera, i quartieri sudoccidentali si trovano nel bassopiano renano superiore. La città è un noto centro di cura e oggi soprattutto un centro termale, mineraloterapeutico e conosciuta come meta di vacanza e città dai festival internazionali. Fino al 1931 la città si chiamava soltanto Baden, la si chiamava per lo più Baden in Baden e così è sorto il doppio nome odierno. Dal 1997 Baden-Baden è una città olimpica. Con questo titolo Baden-Baden è stata onorata dal Comitato Olimpico Internazionale. Ha ospitato nell'aprile 2009 un incontro ufficiale tra il Presidente degli Stati Uniti, Barack Obama, e il Cancelliere tedesco, Angela Merkel. Di notevole interesse il Kurhaus con al suo interno l'elegante casinò è il cuore architettonico e centro della vita sociale cittadina. Un immenso parco circonda il lungo viale Lichtentaler Allee che collega la Trinkhalle, il teatro neobarocco e il monastero Lichtental, molto bello il centro storico, isola pedonale costellato di boutique esclusive ed eleganti caffè, numerosi musei.

LE ACQUE La benefica acqua delle fonti termali di Baden-Baden sgorga ad una temperatura tra i 50 ed i 68 gradi Celsius. Il suo viaggio verso la superficie comincia a duemila metri di profondità, nelle viscere della terra dalla quale estrae i sali minerali che la rendono così efficace. Oltre al cloruro di sodio, le acque di Baden-Baden contengono almeno un grammo per litro di preziosi oligominerali: litio, cesio, acido silicico, acido borico, manganese, magnesio e tracce di cobalto, zinco e rame. Particolarmente indicate per: problemi cardiaci o circolatori, disturbi del ricambio o malattie respiratorie, vascolarizzazione della muscolatura, delle articolazioni e dell'epidermide. **Come si raggiunge** Auto: autostrada A1 direzione Milano - in prossimità di Milano continuare su A50, A8 e A9 in direzione Como-Chiasso - continuare su A2 in territorio e svizzero - all'ingresso in territorio tedesco prendere A5 - uscita 51 Baden-Baden. Treno: stazione di Baden-Baden. Aereo: aeroporto Baden-Baden.

BAD GASTEIN La caratteristica immagine urbana di Bad Gastein con i suoi bellissimi complessi d'epoca imperiale, ripropone in modo fedele le energie del paesaggio circostante, ricco di straordinaria forza evocativa: i monti, le acque, le vallate, i cieli azzurri stordiscono per la loro intensità, lasciando indifesi. Geograficamente la cittadina è situata nel parco degli Alti Tauri, nella regione del Salzburgerland, dista circa 100 km. dal Tarvisio via Villach - Spittal - Mallnitz. Una vacanza a Badgastein offre possibilità di riposo, di svago, di pratica sportiva estiva ed invernale, nonchè di giovare delle cure con le sue celeberrime acque termali.

LE ACQUE Le acque termali di Badgastein scaturiscono a temperature variabili (tra i 15 e 51 gradi centigr.) da 17 diverse sorgenti. L'elemento più importante contenutovi è il radon 222: l'eccitazione radioattiva a basso livello prodotta sull'organismo da questo elemento, stimola e mantiene attivo il meccanismo riparatore naturale delle cellule del corpo: questo è così in grado di eliminare eventuali errori nella crescita cellulare oppure di riconoscere ed eliminare le cellule difettose. Viene assorbito dalla pelle e attraverso la re-

spirazione raggiunge la circolazione sanguigna che lo distribuisce in tutto il corpo: viene eliminato attraverso l'espiazione. Altri importanti componenti di queste acque sono: sodio, potassio, calcio, magnesio, ferro, solfato, etc. Molteplici sono le possibilità di una applicazione curativa: bagni termali, bagni di vapore naturale, applicazioni subacquee, applicazioni curative nella galleria Blockstein. Le principali indicazioni: reumatismi, artrosi, Bechterew, patologie della co-



lonna vertebrale, gotta, impotenza, paradontosi, disturbi circolatori e funzionali, stress, cure di prevenzione, etc.

Come si raggiunge Auto: autostrada A23 Venezia - Udine - Tarvisio: si prosegue con l'A2 fino a Villach, da qui A10 direzione Salisburgo - uscita Spittal: si prosegue per Mallnitz - Bad Gastein. Treno: stazione di Bad Gastein. Aereo: aeroporto di Klagenfurt.

BAD HERRENALB Bad Herrenalb è un comune tedesco di 7.530 abitanti nel land del Baden-Württemberg. Situato nella Foresta Nera offre la possibilità di numerose visite ed escursioni alle vicine Baden-Baden e Karlsruhe, nonché la possibilità di assistere ad eventi di musica classica, jazz e spettacoli teatrali di notevole spessore.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 direzione Milano - in prossimità di Milano continuare su A50, A8 e A9 in direzione Como-Chiasso - continuare su A2 in territorio e svizzero - all'ingresso in territorio tedesco prendere A5 - uscita 49 Rastatt-Nord - continuare su B462 in direzione Gernsbach e poi su L564 in direzione Bad Herrenalb. Treno: stazione di Baden-Baden (25 km) o Karlsruhe (30 km). Aereo: aeroporto Baden-baden (25 km), Stuttgart (83 km) o Francoforte (160 km).

BAD KLEINKIRCHHEIM Bad Kleinkirchheim, situata a 1100 m. sul livello del mare, è una località di grande bellezza e rinomata stazione sciistica e termale della Carinzia. È adatta per trascorrervi le vacanze in ogni periodo dell'anno potendosi praticare oltre ai trattamenti termali, ogni genere di sport estivi ed invernali. È facilmente raggiungibile dall'Italia dal cui confine dista circa 60 km (Tarvisio).

LE ACQUE Le acque termali di Bad Kleinkirchheim sgorgano a 36°. La concentrazione dei minerali disciolti in esse (calcio, magnesio, ferro, rame, zinco, solfati, nitrati, anidride carbonica) provoca generali effetti benefici su tutto l'organismo. Il contenuto di gas radon è basso e dunque ben tollerabile dalle persone convalescenti, dagli anziani e dai bambini. La cura con queste acque è indicata per tutte le forme di reumatismi, per il sistema circolatorio, per il rafforzamento dei tessuti connettivi, per i disturbi nervosi e per il rafforzamento del sistema immunitario (malattie infettive).

Come si raggiunge Auto: autostrada A23 Venezia - Udine - Tarvisio: si prosegue con l'A2 fino a Villach, da qui A10 per Salisburgo - uscita Ossiacher See: si prosegue con SS 98 in direzione di Bad Kleinkirchheim. Treno: stazione di Villach. Aereo: aeroporto di Klagenfurt.

BAGNI DI LUCCA (LU) Località a 150 metri sul mare, conosciuta fin dall'epoca romana per le sue acque, nel XII secolo il governo di Lucca ne acquistò tutte le sorgenti: il periodo di maggior splendore fu quello in cui Elisa Baiocchi, sorella di Napoleone, decise di farne la sua residenza estiva. Principi, artisti e letterati hanno soggiornato presso gli stabilimenti, facendone uno dei maggiori centri termali europei del XIX secolo.

LE ACQUE Sono ipertermali, bicarbonato-calciche-solfato-clorurato-sodiche e sgorgano ad una temperatura dai 39 ai 54 °C. Sono indicate per i disturbi del ricambio, dell'apparato digerente, del fegato con bibite di vario dosaggio: per i problemi di otorinolaringoiatria e dell'apparato respiratorio si effettuano inalazioni.

Come si raggiunge Auto: A11 Firenze/Pisa uscita Lucca - si prosegue per 23 km con la SS12 per l'Abetone. Treno: linea Lucca/Aulla stazione Bagni di Lucca

BAGNO DI ROMAGNA (FC) Bagno di Romagna è un antico borgo, immerso nel verde dell'Appennino Tosco-

Romagnolo, ai confini con il nuovo Parco Nazionale di Campiglia, del Falterona e delle Foreste Casentinesi. Proprio qui, nell'Alta Valle del Savio, è situata la Foresta della Lama, un enorme patrimonio ambientale di prati, boschi, torrenti e laghi, nonché di tutte le specie di animali protetti. Camminare e vivere in questo luogo di acque, di storia, di foreste è un po' come ritrovare l'essenza di se stessi. La cucina locale non ha bisogno di presentazioni: i gustosi primi piatti tipici romagnoli si sposano con i sani e genuini prodotti della terra preparati secondo la tradizione toscana. Da non mancare la visita al Parco, alla diga di Ridragoli, alle tante aziende agrituristiche del luogo nonché al bellissimo Santuario di La Verna ed al Monastero e Sacro eremo di Camaldoli. Bagno di Romagna si trova vicinissima alla Superstrada E45 che lo collega all'autostrada del sole.

LE ACQUE Le acque di Bagno di Romagna, bicarbonato-alcaline e sulfuree, che sgorgano alla temperatura di 45°, sono conosciute fin dall'antichità per le loro proprietà preventive e curative nelle affezioni dell'apparato osteoarticolare, digerente, cutaneo e respiratorio. Il felice connubio tra queste acque preziose, la grotta sudatoria, i fanghi naturali, i trattamenti d'avanguardia e la suggestione del luogo è l'elemento fondamentale per ritrovare forma e benessere.

Come si raggiunge Auto: da Milano autostrada A1 fino a Bologna - si prosegue con l'A14 direzione Ancona - uscita Cesena Nord; da qui E45 per Bagno di Romagna; da Roma autostrada A1 - uscita Arezzo - si prosegue con la E45 direzione San Sepolcro - uscita Bagno di Romagna. Treno: stazione di Cesena.

BAGNO VIGNONI (SI) Borgo con storia ultramillenaria, è adagiato nella Val d'Orcia sotto l'antico castello di Vignoni oggi in rovina; già gli antichi Romani conoscevano le proprietà terapeutiche delle acque di Bagno, frequentate successivamente anche da personaggi come Santa Caterina e Lorenzo de' Medici. Fu un Papa, Pio II Piccolomini, di origini senesi, a valorizzare la zona costruendosi colà una villa con dimora termale.

LE ACQUE sgorgano da una polla a 51° e sono catalogate come bicarbonato-solfato-alcalino-ferrose leggermente radioattive, indicate per cure di artropatie, disturbi infiammatori cronici, anche di origine traumatica. Le terapie consistono in bagni e fanghi, con massoterapia e fisioterapia.

Come si raggiunge Auto: A1 Milano/Roma, uscita Valdichiana poi SS146 fino a S. Quirico d'Orcia - si prosegue con la SS2 direzione Roma. Treno: linea Firenze/Roma stazione di Chiusi/Chianciano Terme, poi 40 Km circa.

BARDOLINO (VR) E' una suggestiva cittadina adagiata sulla Riviera Orientale del Lago di Garda, ai piedi di un gentile territorio collinoso che separa il lago dalla valle dell'Adige. L'origine del paese è assai remota e risale alla civiltà palafitticola Italica, infatti vi sono numerosi reperti della civiltà latina e romana. La pianta del vecchio nucleo abitato ha la forma di pettine, tipica del villaggio dei pescatori. Il suo caratteristico centro storico è racchiuso dai resti della mura scaligera, con possenti torri, antiche chiese, parchi e ville d'epoca veneziana. Oggi Bardolino è una delle più affermate località di villeggiatura italiana, nota anche per il suo vino rosso rubino o rosato, che offre numerose opportunità di sport e richiami storici e culturali.

Come si raggiunge Auto: 1) Autostrada A4 Milano-Venezia - uscita Peschiera del Garda - si prosegue per Bardolino (12 km); 2) Autostrada A22 Modena-Brennero - uscita Affi - proseguire per Cavaino e poi per Bardolino (7 km). Treno: stazione di Peschiera del Garda (12 km) oppure Verona Porta Nuova (30 km). Aereo: aeroporto di Verona Villafranca (30 km).

BLED Situata nella parte settentrionale della Slovenia a 45 km dal confine del Tirolo e adagiata sulle rive di un lago nel Parco Nazionale del Triglav è considerata una delle più rinomate località di villeggiatura della regione. Offre strutture ricettive di buon livello, casinò, centro congressi, palazzo del ghiaccio ed un campo da golf a 18 buche. Le alpi la rendono meta ideale per la pratica degli sports invernali.

LE ACQUE Sono acque ipotermali, ricche di sodio, calcio, magnesio e anidride carbonica. Le principali indicazioni sono gli stati dolorifici del sistema articolare e per combattere lo stress psico-motorio.

Come si raggiunge Auto: via Trieste, autostrada A1 per Lubiana, poi A2 per Brnik, Kranj e Bled. Via Udine, A23 per Tarvisio, attraversare il confine austriaco, proseguire sull'A2 per Villach, girare a destra ed entrare in Slovenia, seguire l'A2 per Bled.

BOARIO (BS) Da molti secoli un particolare tipo di acqua che sgorga ai piedi della montagna a Nord Est di Darfo, nella località "Boario", mostrò di possedere delle proprietà terapeutiche soprattutto per le malattie epatobiliari. Nel XVI secolo a quest'acqua si interessò anche Paracelso. E nei secoli successivi fu particolarmente apprezzata anche da personaggi celebri, tra cui Alessandro Manzoni. Accanto a questa sorgente sorse una pensilina, e si gettarono le basi della attuali Terme di Boario. Ora le Terme (affiancate da un importante stabilimento di imbottigliamento) sono una delle realtà economiche più rilevanti per la città. La sua

vocazione turistica è contrassegnata (oltre che dalle Terme) da località del circondario: ad esempio, il Lago Moro, nella cui area vi sono alcune delle più antiche incisioni citate. Da segnalare la vicinanza con stazioni sciistiche come quella di Monte Campione, o varie realtà storico-culturali della Valle, tra cui le incisioni rupestri e le pievi medioevali della media Valle a Nord, e dal lago d'Isèo a Sud. Nel comune di Darfo da segnalare il castello di Gorzone, che fu una sede dei signori locali (i Federici) forse infeudati dall'Imperatore Federico Barbarossa e che presero le parti dei Visconti



durante le lotte tra questi e la repubblica Veneta.

LE ACQUE Le acque termali di Boario oltre che della cura idropinica, sono alla base di tutti i trattamenti praticati presso il Centro Cure e, in virtù della loro ricchezza di sali minerali, sono l'elemento fondamentale che permette di alleviare alcune patologie o di risolvere problemi fastidiosi.

Come si raggiunge autostrada A1 fino a Modena poi A22 fino a Verona quindi A4 fino a Brescia; da qui SS11 + SS510 + SS42 per Boario Terme. Treno: stazione di Boario Terme.

BUCHEN BEI TELFS La località di Buchen è situata, a pochi chilometri da Telfs, in mezzo ai monti del Tirolo, attornata da una natura splendida. Telfs a soli 25 chilometri da Innsbruck, è una prospera cittadina in bella posizione ai piedi delle Mieminger Kette a nord la Hohe Munde.

Come si raggiunge Auto: autostrada A22 per il Brennero - si prosegue con A13+A12 per Innsbruck-Bregenz - uscita Telfs, da qui in pochi chilometri si raggiunge Buchen. Treno: stazione di Seefeld o di Innsbruck. Aereo: aeroporto di Innsbruck.

CASCIANA TERME (PI) La località di Casciana Terme, situata in amena posizione su di un colle coperto di vigneti e oliveti, è una notevole stazione di cura, le cui sorgenti erano già note ai Romani; l'utilizzo delle sue acque a scopo curativo, si fa risalire, però, alla contessa Matilde di Canossa, mentre, il primo stabilimento termale, andato completamente distrutto, fu costruito nel 1311 da Federico da Montefeltro, Signore di Pisa. Centro della città è piazza dei Priori, di effetto scenografico: bello il Duomo del XII secolo e da visitare anche la Fortezza ed i resti del Teatro Romano. Casciana è strategicamente situata in un comprensorio ricco d'arte e cultura ed è possibile effettuare escursioni a S. Miniato, Volterra, Pisa, Lucca e Firenze.

LE ACQUE Sono classificate bicarbonato-solfato-calciche e sono indicate per il trattamento dei disturbi circolatori degli arti inferiori e delle infiammazioni. Altre patologie trattate sono quelle artro reumatiche, epatobiliari e gastroenteriche, ginecologiche ed a carico delle vie respiratorie.

Come si raggiunge Auto: superstrada Firenze-Pisa-Livorno uscita Pontedera si prosegue per Ponsacco-Casciana Terme. Treno: Stazione di Pontedera-Casciana.

CASTROCARO TERME (FC) Non distante dalla riviera romagnola, Castrocaro digrada dolcemente verso la pianura da uno sperone di roccia sulla quale spiccano la rocca che fu di Caterina Sforza e il borgo medievale. Nota già ai romani come zona ricca di acque salse, fu contesa nel Medioevo tra lo Stato della Chiesa e diversi feudatari della zona, fino ad essere proclamata nel 1403 capoluogo della romagna toscana. La parte moderna si sviluppa nei pressi dello stabilimento termale che è inserito in un vasto parco e che offre la possibilità di fare piacevoli passeggiate e jogging. La città offre inoltre diversi impianti sportivi, sagre, rievocazioni storiche medievali o rinascimentali (Palio di S. Reparata), spettacoli di musica classica e leggera (Concorso Nazionali Voci Nuove).

LE ACQUE Le acque sulfuree e salso-bromo-iodiche curano e prevengono patologie quali artrosi, postumi di traumi, fibrositi, osteoporosi, reumatismi, flebopatie, cellulite, inestetismi della cute, acne ed eczemi, riniti, faringiti, bronchiti, sordità rinogena, vaginiti, annessiti, aderenze, sterilità, disturbi della

menopausa e stitichezza. Di grande efficacia è la fangobal-neoterapia salsoidica eseguita con fanghi a maturazione naturale, prodotti con argilla vergine delle cave della Bolgia.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A14 Bologna-Taranto - uscita Forlì - si prosegue con la SS 67 per Castrocaro. Treno: stazione di Forlì. Aereo: aeroporto di Rimini o Bologna.

CATEZ E' situata sotto la catena dei Gorjanci, dove confluiscono i fiumi Sava e Krka. Grazie al suo clima mite ed alla moderna offerta turistica, Terme Catez è la scelta giusta sia per giovani sia per famiglie. Il colore azzurro delle numerose piscine con acqua termale, il gorgogliare delle cascate e delle onde della Riviera termale, gli spazi ben attrezzati: tutto attrae e invita.

LE ACQUE L'acqua acroipertermale di Catez, che sgorga da una profondità di oltre 300 metri ad una temperatura tra i 42° e i 63°C, è l'elemento base per i programmi curativi e riabilitativi: ricca di numerosi elementi attivi (magnesio, idrogeno carbonato, ossido di zolfo, potassio, natrio, calcio) è indicata per combattere le malattie reumatiche infiammatorie e neurologiche (centrali e periferiche), per gli stati post-operatori del sistema locomotorio e per le malattie ginecologiche.

Come si raggiunge Auto: Autostrada Trieste-Lubiana, proseguire sull'autostrada per Zagreb, Catez.

CHIANCIANO TERME (SI) È una delle più importanti stazioni termali in Italia, sulle colline prossime alla Val di Chiana. È formata da un'estesa parte moderna con viali e giardini, stabilimenti termali, numerosissimi alberghi, ville e bei negozi e da una parte antica con le sue vie e i resti murari. Gode di clima mite in tutte le stagioni e si trova al centro di una vasta zona ricca di città d'arte e di interessanti itinerari naturalistici ed archeologici.

LE ACQUE Vi sono quattro principali sorgenti di cui 3 (Acqua Santa, Fucoli e Sillene) classificate come bicarbonato-solfato-calciche e la S. Elena come bicarbonato-alcalino-terrosa. Le prime 3 sono principalmente indicate per la cura del fegato e delle vie biliari, ed in generale per patologie a carico dell'apparato digerente. L'acqua oligominerale S. Elena, è indicata per le patologie dell'apparato urinario, digerente, circolatorio e per le malattie del ricambio.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 Firenze - Roma - uscita Chiusi - si prosegue per Chianciano. Treno: stazione di Chiusi/Chianciano Terme.

CINQUALE DI MONTIGNOSO (MS) Le origini turistiche di Cinquale risalgono al periodo compreso fra le due guerre quando la località, collegata con il Viale Litoraneo alla Riviera Apuana e alla Versilia, divenne zona di Colonie e residenza di illustri personaggi, per via della particolare amenità dei luoghi e per l'ottimo clima. Oggi Cinquale, mantenendo un basso carico urbanistico in un verdeggianti contesto, è visitato da turisti italiani e stranieri che ne apprezzano il mare con le spiagge attrezzate, la vicinanza di imponenti montagne e la mondanità dei vicini luoghi di villeggiatura (Forte dei Marmi, Lido di Camaiore, Viareggio ecc.).

LE ACQUE L'acqua delle Terme della Versilia ha origine dai giacimenti salini depositati dal Mar Tirreno durante la lenta formazione delle Alpi Apuane. Si tratta di un'acqua salso-bromo-iodica con una concentrazione di iodio dieci volte superiore a quella del mare. È indicata per la prevenzione e la cura delle artroreumopatie ed ha effetti benefici sia per la microcircolazione sia per il rilassamento della muscolatura; ha inoltre benefici effetti nel trattamento delle vasculopatie e del trofismo cutaneo e circolatorio. L'acqua termale è inoltre usata per la maturazione di un tipo particolare di torba, che deriva dal processo di trasformazione subito, per migliaia di anni, dai depositi vegetali nel bacino del lago di Massaciuccoli. Questa torba viene utilizzata, oltre che nelle artroreumopatie anche nelle affezioni dermatologiche.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A12 Genova-Livorno, uscita Versilia - si prosegue per Cinquale. Treno: stazione di Forte dei Marmi. Aereo: Aeroporto di Pisa.

CITTA' DI CASTELLO (PG) E' situata al centro dell'Alta valle del Tevere. Ricca di monumenti del Medioevo e del Rinascimento è la città più importante e popolata della vallata. Va ricordato che oltre alle sue attrattive storiche, i suoi monumenti Medioevali e Rinascimentali e la salubrità del clima, Città di Castello conserva in sé le sue antiche tradizioni: la storia, la religione e il folclore si fondono in questa terra creando un ambiente straordinariamente stimolante. Molto importante è l'artigianato locale per la lavorazione della ceramica artistica, del ferro e della bigiotteria. Nelle immediate vicinanze è possibile visitare Anghiari, Monteterchi, Sansepolcro, Perugia, Spoleto, Todi, Gubbio ed Assisi.

LE ACQUE L'acqua di Fontecchio, detta anche "acqua del bagno", sgorga da un terreno argilloso e calcareo, ad una temperatura di 16°C, ed è ricca di acidi carbonico e solfidrico, di cloruri e bicarbonati. E' un'acqua mediominerale bicarbonato-alcalino-sulfurea, limpida, incolore, dall'odore di zolfo, utilizzata efficacemente nella cura dei disturbi dell'apparato digerente, di quello respiratorio, circolatorio, muscolare, scheletrico, dell'apparato cutaneo e nervoso, nelle malattie del ricambio, nelle riniti e sordità rinogena e nei paradismorfismi.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A1 - uscita Arezzo - si prosegue con S.S. 73/221 direzione Sansepolcro e Città di

Castello. Trento: stazione di Arezzo.

COGOLO DI PEJO (TN) E' situata in Val di Sole a 1.100 metri sul mare, immersa nella bellezza incontaminata del parco dello Stelvio e conosciuta per le sue fonti termali. Accanto agli imponenti scenari naturali, anche gli insediamenti umani sono di impronta squisitamente alpina: caratteristiche sono ad esempio le baite in pietra e legno; i paesi della Val di Sole, nei quali sono tuttora visibili aspetti caratteristici dei villaggi alpini di un tempo, conservano edifici di interesse storico ed artistico (come ad esempio numerose chiese, Castel Caldés, Castel San Michele di Ossana).

Come si raggiunge Auto: uscita dall'autostrada del Brennero al casello di S. Michele all'Adige e per via Mezzolombardo, Cles, Malé arrivo a Pejo. Trento: da Trento o Mezzocorona con la Ferrovia locale Trento-Malé: da qui servizio pullman di linea fino a Pejo.

COLLE DI VAL D'ELSA (SI) Colle di Val d'Elsa, comune della provincia di Siena, è arroccata nella sua parte più antica su di un alto poggio. Anticamente il tessuto urbano era diviso in tre parti: il Borgo di Santa Caterina, il Castello di Piticciano e il Piano oggi semplificati in "Colle alta" e "Colle bassa". Piazzaforte a lungo contesa tra fiorentini e senesi cadde sotto il dominio dei primi a metà del '300 quando la sua potenza economica era al culmine. La città è inoltre famosa per aver dato i natali, nel 1240 ad Arnolfo di Cambio, al quale è stata in seguito dedicata la piazza principale. Oggi è considerata la "Città del cristallo" deteneo da sola il 15% di tutta la produzione mondiale ed oltre il 95% di quella italiana.

Come si raggiunge Auto: Da Roma: Autostrada A1 direzione Firenze - uscita Valdichiana - si prosegue in direzione di Siena - continuare su Superstrada Firenze-Siena - uscita Colle di val d'Elsa - seguire indicazioni per Colle di Val d'Elsa centro; da Milano: A1 direzione Firenze - uscita Firenze-Certosa - continuare su Superstrada Firenze-Siena - uscita Colle di val d'Elsa - seguire indicazioni per Colle di Val d'Elsa centro. Trento: stazione di Poggibonsi (9 km). Aereo: aeroporto di Firenze (55 km).

COMANO TERME (TN) Nelle immediate vicinanze della frazione di Ponte Arche, Comano è situato a 400 m di altitudine nella Giudicarie Esteriori, lungo la statale Trento - Tione - Madonna di Campiglio. Grazie alla vicinanza del lago di Garda e delle Dolomiti, il paese gode di un clima tonico, ma allo stesso tempo mite e balsamico, particolarmente indicato nella climatoterapia. La stazione termale, già nota ai tempi degli antichi romani, si è sviluppata intorno ad una sorgente termale dalla quale sgorga un'acqua salutare. Vi sono poi numerose manifestazioni culturali, teatrali, musicali e possibilità di escursioni a piedi o a cavallo nell'oasi ecologica del vicino parco naturale Adamello - Brenta.

LE ACQUE L'acqua di Comano è ipotermale: ha una temperatura costante di 28°C, un contenuto di sali che la caratterizzano come bicarbonato - calciomagnesiacca, fluoro ph quasi neutro, un esiguo potere tampone, una debole radioattività ed è batteriologicamente pura. Sono particolarmente indicate per le malattie della pelle (dermatiti eczematose e atopiche, psoriasi), delle vie respiratorie (riniti, sinusiti, laringiti etc) attraverso inalazioni, aerosol, docce micronizzate e ventilazione polmonare, nelle affezioni renali e dell'apparato urinario attraverso la cura idroponica e nei disturbi circolatori attraverso idromassaggio.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero - uscita Trento Centro - da qui S.S. 45 bis e S.S. 235 per 28 km. Trento: stazione di Trento (28 km)

COMMEZZADURA (TN) E' situata a 850 metri sul mare, al centro della Val di Sole fra tre grossi Gruppi montuosi delle Alpi: l'Ortles-Cevedale, il Brenta e l'Adamello-Preanella. Le prime menzioni scritte di questo comune, formato dalle frazioni di Almazzo, Daolasa, Deggiano, Mastellina, Mestriago e Piano, sono del 1200: la forte tradizione rurale si è mutata nel tempo in una realtà dove il turismo ha preso campo in maniera determinante, anche perché, salendo verso la parte alta della valle, cessano le coltivazioni di alberi da frutto e cereali.

Come si raggiunge Auto: Autostrada del Brennero (A22) fino a Trento o preferibilmente S. Michele all'Adige, poi SS43 via Mezzolombardo, Cles, quindi la SS 42 che attraversa tutta la Val di Sole. Trento: fino a Trento o preferibilmente a Mezzocorona. Di qui con la ferrovia Trento-Malé fino a Malé. Poi un servizio pullman di linea collega tutti i centri della valle.

CRANS MONTANA Crans-Montana è una stazione turistica della Svizzera francese, nel canton Vallese. È nota anche come Crans-sur-Sierre, situata tra i comuni di Iogna, Lens, Monatna, Randogne, Mollens e Chermignon, nel distretto di Sierre. Crans Montana è stata creata all'inizio del novecento ed i primi impianti di risalita risalgono al 1928. Posta a 1.476 m s.l.m. è meta degli appassionati degli sport invernale ed in particolare degli amanti dello sci alpino. In questa località sono state disputate diverse competizioni di Coppa del mondo di sci alpino (Mondiali di sci alpino del 1987). Ci sono circa 140 km di piste e oltre allo sci alpino è possibile praticare snowboard e sci di

fondo, escursioni notturne con racchette, scalare pareti di ghiaccio, correre con i go kart sull'Etan Long, volare con il parapendio e con mongolfiera, praticare paracadutismo. Località nota in tutto il Vallese e non solo, trattandosi di meta ambitissima dal Jet-set internazionale, per la sua mondana vita notturna, specialmente durante la stagione invernale. Ogni anno, verso il periodo pasquale, è sede del Caprices Festival, festival di musica internazionale che riunisce artisti da tutto il mondo.

Come si raggiunge Auto: autostrada A9 fino a Sierre - poi si prosegue su strada principale Chermignon-Crans-Montana o strada principale Mollens-Crans-Montana. Trento: stazione di Sierre. Aereo: aeroporto di Ginevra (190 km) e Zurigo (305 km)

DESENZANO DEL GARDA (BS) Desenzano del Garda è oggi una vivace cittadina di circa 25.000 abitanti collocata all'estremità sud-ovest del Lago di Garda. Al centro di un ampio golfo delimitato ad ovest dall'altura del Monte Corno e ad est dalla penisola di Sirmione, è in una posizione geografica privilegiata dalla quale si può ammirare il più bel lago europeo nella sua massima estensione. Perciò a Desenzano, oltre a riposarsi e godere del comfort di una moderna città dotata di un meraviglioso centro storico pedonalizzato, si possono poi programmare brevi escursioni. In meno di un'ora di tempo è possibile raggiungere il Monte Baldo (oltre 2.000 metri di quota), passando così rapidamente dalla flora mediterranea a quella alpina. Gli amanti dello sport possono praticare il wind-surf, la mountain-bike, il volo libero, lo sci. Per i giovani e gli instancabili non mancano discoteche e piano bar, mentre i meno giovani possono passeggiare sul lungolago o sotto i portici della centrale piazza Malvezzi. D'inverno il clima è temperato e senza nebbia e d'estate non manca mai il ristoro della brezza che viene dal lago.

Come si raggiunge Auto: autostrada del Brennero (A22) - continuare su A4 fino all'uscita Desenzano. Trento: stazione di Desenzano. Aereo: aeroporto Verona.

DOLENJSKE TOPLICE Situate nella valle del fiume Krka, a 60 Km da Ljubljana, le Terme di Dolenjske hanno una lunga tradizione, poiché gli effetti benefici delle sue acque erano già note nel XIV secolo. Oggi è possibile fare numerose cure grazie alle proprietà delle sue acque ed ad un moderno centro provvisto delle attrezzature più avanzate e di un personale medico e paramedico altamente qualificato. L'ambiente circostante offre molte possibilità ricreative: nuoto tennis, sci passeggiate a piedi ed in bicicletta, feste con balli, cene, concerti e manifestazioni folkloristiche, oltre alla possibilità di tantissime escursioni a Novo Mesto, Otocec, Lubiana, lungo il fiume Krka e nella vicina Croazia.

LE ACQUE Sono Isoacratotermini (33-36 °C), ricche di ossido di carbonio e leggermente mineralizzate (calcio, magnesio e idrocarbonati). Sono particolarmente indicate per la cura di malattie reumatiche del sistema locomotore (reumatismo infiammatorio cronico, degenerativo cronico e non articolare), delle giunture e degli stati post traumatici e post operatori. Sono controindicate in presenza di malattie infettive di tipo acuto, patologie maligne e scompenso degli organi vitali.

Come si raggiunge Auto: A4 fino a Trieste - si prosegue con A10 per Ljubljana - quindi A1 fino a Bic: da qui indicazioni per Dolenjske Toplice. Trento: stazione Novo Mesto. Aereo: aeroporto di Ljubljana.

FAI DELLA PAGANELLA (TN) A Fai della Paganella sostarono popolazioni di origine antichissima a partire dai Reti, per poi arrivare fino ai Romani e ai Longobardi. Le tracce del passaggio dei Reti sono testimoniate dai resti di un villaggio ritrovati nella zona "Doss Castel". I ritrovamenti effettuati sono attualmente conservati a Trento presso il Laboratorio Restauro Archeologico della Provincia Autonoma di Trento. Dal secondo dopoguerra, l'economia del paese si orienta quasi esclusivamente sull'attività turistica. Il paese offre numerose possibilità di sport sia in estate che in inverno ed è punto di partenze per escursioni e gite naturalistiche attraverso i pascoli ed i Parchi Naturali che questa zona offre.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero - uscita S. Michele all'Adige - si prosegue per 15 Km per Fai della Paganella. Trento: stazione di Mezzocorona (collegato con servizio di bus di linea). Aereo: aeroporto di Verona Villafranca (100 Km).

FIUGGI (FR) La cittadina è senza dubbio una delle più conosciute stazioni turistiche e termali, rinomata in Italia e in Europa. Situata nella cornice dei monti Ernici, si compone di due nuclei distinti, collegati da un viale panoramico: Fiuggi Fonte la parte moderna dove sorge il complesso delle terme e Fiuggi città di impianto medievale disposta a 747 m sulla sommità di un'altura calcarea con resti di mura, torrioni e ripide stradine. Fiuggi è famosa soprattutto per le sue acque. Le loro qualità benefiche e curative sono determinate dalla particolare struttura geologica della zona e la capacità diuretica delle acque di Fiuggi è scientificamente dimostrata. E' possibile bere l'acqua di Fiuggi direttamente dalla sorgente presso le due fonti: la Fonte Bonifacio VIII e la Fonte



Anticolana. Intorno a Fiuggi sono presenti numerose mete turistiche, ricchezze storico-artistiche, simboli di una terra ricca di storia, arte e tradizioni: Abbazie e Monasteri (Certosa di Trisulti, Abbazia di Casamari, Monastero di Subiaco), Anagni, la famosa città dei Papi, le imponenti mura ciclopiche (Alatri, Arpino, Ferentino, Atina), castelli e borghi medievali (Fumone, Torre Cajetani).

LE ACQUE Vengono classificate tra le "acque naturali, sorgive, oligominerali". Svolgono la loro azione terapeutica in diverse direzioni. Provocano l'espulsione dei calcoli renali e ne prevengono la formazione, sono altresì particolarmente indicate nella preparazione degli interventi per calcolosi urinaria e nel trattamento postoperatorio. Costituiscono un efficace rimedio all'infazione delle vie urinarie e grazie all'azione che svolgono sul metabolismo dell'acido urico favoriscono la cura della gotta e delle artropatie uratiche.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 Milano-Roma-Napoli uscita Anagni-Fiuggi Terme - si prosegue su S.S. 155r per 20 km in direzione Fiuggi. Trento: stazione di Anagni-Fiuggi (23 km). Aereo: aeroporto Roma Ciampino (75 km) e Roma Fiumicino (98 km)

GABICCE MARE (PU) Gabicce Mare, collocata subito a sud di Cattolica, oltre il torrente Tavolo, dà il senso fisico di qualcosa di nuovo: ecco infatti, dopo centinaia di chilometri di piatto litorale, il promontorio di Gabicce Monte del Parco di San Bartolo, gli anfratti rocciosi, la dolce insenatura della spiaggia, le calette su specchi di mare dai fondali profondi, ideali per l'attività subacquea; e poi il porticciolo di Vallugola di epoca romana con la mitica Valbruna, sprofondata in mare nella notte dei tempi, le piacevoli strade per il passeggio e lo shopping, graziosi locali. Le notti di Gabicce Mare sono animate e durante l'estate sono numerose le occasioni di divertimento e le manifestazioni.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A14 - uscita Cattolica - si prosegue per Gabicce. Trento: stazione di Cattolica. Aereo: aeroporto di Rimini Miramare.

GALZIGNANO (PD) Il primo centro del francescanesimo veneto, ha origini antichissime e fu sempre luogo di villeggiatura dei nobili veneti che vi fecero costruire le proprie ville che ancora fanno mostra di sé con i loro giardini all'italiana. Il paese è situato sui Colli Euganei, tra Vicenza e Padova, in una zona di grande interesse storico e artistico, che comprende Este, Monselice e Arquà Petrarca.

LE ACQUE (vedi anche Abano/Montegrotto) Sgorgano a 70-75 °C e sono di natura salso-bromo-iodica; le virtù terapeutiche si applicano nella cura di artropatie, sciatalgie e neuropatie attraverso l'applicazione di fanghi; per quanto riguarda l'apparato respiratorio, genecologico e le malattie del ricambio per mezzo di inalazioni, bagni, idromassaggi e grotte sudatorie.

Come si raggiunge Auto: A13 Bologna/Padova, uscita Terme Euganee, si prosegue per 8 Km direzione Vicenza. Trento: linea Bologna/Padova, stazione di Battaglia Terme da cui Galzignano dista 6 Km.

GARGNANO (BS) Capita, girovagando tra il porto ed i vicoli di Gargnano, o addentrandosi nel dedalo dei viottoli serrati tra i muraglioni delle limonaie, di cogliere la peculiare atmosfera di questo paese legato al proprio passato agricolo e con un territorio conservato pressoché intatto negli anni. È un'atmosfera rimasta immutata nello scorrere del tempo e che è l'essenza della bellezza di questo paese adagiato sulla sponda occidentale del Lago di Garda, quasi un palcoscenico dove la vita dei suoi abitanti si intreccia e si integra con quella dei tanti forestieri che da anni lo hanno scelto come luogo dove trascorrere le proprie vacanze. Al tramonto un grandioso accumularsi di colori, quasi ventagli immensi d'arancione e di scarlatto, si innalzano e si rincorrono negli stretti vicoli scavati nei muri abbarbicati di pietra per ritrovarsi nelle piccole piazze e nei piccoli porti dove si mescolano e si confondono le diverse lingue degli abitanti, quasi calici di vino che profumano i diversi luoghi della terra. Gargnano si trova in posizione centrale nel Parco dell'Alto Garda Bresciano.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 uscita Desenzano del Garda - da qui seguire le indicazioni per Salò e Riva del Garda (35 km dall'uscita dell'autostrada). Trento: stazione Desenzano (50 km). Aereo: aeroporto Brescia (47 km) e Verona (90 km)

GUBBIO (PG) Situata nel bacino intermontano collegato ad ovest alla Val Tiberina e ad est alla conca di Gualdo Tadino. La peculiarità dell'ambiente urbano di questa antica capitale umbra appare evidente, alla qualità del tessuto edilizio ricco di stratificazioni e di episodi monumentali fa riscontro inoltre la persistenza di una civiltà locale e di tradizioni di remota origine, prime fra tutte la corsa dei Ceri, che alimentano il fascino tutto particolare di questa città.

Come si raggiunge Auto: Da Milano: Autostrada A1 uscita Arezzo - si prosegue in direzione Città di Castello - Umbertide; da Roma: Autostrada A1 uscita Orte - si prosegue in direzione Perugia - Cesena. Treno: stazione di Fossato di Gubbio (linea Roma-Ancona) o stazione di Perugia-Fontivegge (linea Firenze-Terontola-Perugia). Aereo: aeroporto regionale di S. Egidio (50 km), aeroporto di Falconara (95 km), aeroporto Miramare di Rimini (120 km).

IGLS Nota località di villeggiatura e centro di sport invernali, è un villaggio di 1200 anime, situato su di un altipiano soleggiato a 900 m. di altezza e a 5 km da Innsbruck. E' bene attrezzato per la pratica di sport estivi ed invernali.

Come si raggiunge Auto: autostrada A22 per il Brennero - si prosegue con A13 per Innsbruck, uscita Iglis. Treno: stazione di Innsbruck. Aereo: aeroporto di Innsbruck a 8 km.



ISOLA Pittoresca cittadina situata a 10 km dal confine italiano, Isola si trova nella baia di Capodistria su un isolotto unito alla terraferma da una strada che si protende sul mare. Rinomata stazione balneare e centro di lavorazione del pesce è ben collegata con la vicina Portorose e con le altre cittadine della costa. Nelle vicinanze ampie possibilità di visite ed escursioni (grotte di Postumia, grotte di San Canziano, Lipica, Ljubljana, lago di Bled, parco nazionale di Triglav, Venezia, Portorose, Pirano etc).

Come si raggiunge Auto: Autostrada A4 fino a Trieste - si prosegue per Koper - Isola. Treno: stazione di Trieste. Aeroporto di Trieste.

KITZBUHEL Antichissima città sorta in prossimità di fiorenti miniere di rame e centro attivissimo di scambi tra la Baviera e Venezia (prende infatti il nome dal nobile veneziano Chizzo), nei tempi moderni ha sviluppato pienamente la sua vocazione turistica fornendosi dei primi impianti di risalita e delle prime piste di discesa già agli inizi del secolo passato. Circondata da una splendida cerchia alpina, Kitzbühel conserva l'innegabile fascino delle località dal grande passato storico unito alla gradevole eleganza del moderno ed attrezzatissimo centro turistico; è dotata di raffinati negozi e boutiques, locali diurni e notturni sempre molto frequentati e del famoso Casinò. E' un'arena sciistica unica al mondo che offre agli appassionati di sci e agli amanti della montagna i servizi adeguati per ogni tipo di sport invernale. Oltre al celebre ski safari fuori pista di 35 km con più di 6000 metri di dislivello, a Kitzbühel si trova anche la Streif, la discesa agonistica più difficile al mondo. Altro momento di grande attrazione sono i tragitti notturni in cabinovia con cena a lume di candela sull'Hahnenkamm oppure le gite in slitta.

Come si raggiunge Auto: dal Brennero A13 per Innsbruck: da qui A12 fino a Wörgl e strada statale 170 per Kitzbühel. Aereo: aeroporto di Innsbruck o Salisburgo.

LASKO La sorgente di Lasko era già conosciuta dai legionari romani e dai missionari che la visitavano nel Medioevo ed è divenuta una stazione di villeggiatura alla fine del 1800 grazie alle visite dell'imperatore Francesco Giuseppe I. Il mezzo di cura naturale è costituito, oltre al clima mite, dalla sorgente di acqua termale con temperatura che va dai 32° a 35°C, il cui ricambio giornaliero ottimizza l'effetto curante. Le terme sono indicate per la cura di patologie dell'apparato locomotorio, reumatismi, del sistema nervoso e della circolazione.

LE ACQUE L'acqua isoterma di Lasko sgorga ad una temperatura 32° e 35°C; viene usata per la cura ed il trattamento delle condizioni post-traumatiche e post-operatorie del sistema locomotorio, dei reumatismi degenerativi articolari ed extra-articolari (in particolare per la patologia vertebrale), delle affezioni muscolari e neurologiche e delle disfunzioni dell'apparato circolatorio.

Come si raggiunge Auto: Autostrada Trieste-Lubiana, proseguire per Maribor, uscita Vransko/Prebold, Lasko.

LEOGANG Centro climatico e invernale del Salisburghese, Leogang si trova a circa 22 km da Zell am See. E' una località ideale per le famiglie e per coloro che sono alla ricerca di una vacanza rilassante, distensiva e immersa nella natura. Situato nel cuore di un imponente paesaggio, su un soleggiato plateau ad 800 metri di altitudine, Leogang è punto di partenza di numerosi sentieri di montagna da percorrere a piedi o in bicicletta e rappresenta un vero paradiso per gli amanti della neve con oltre 200 km di piste a disposizione (comprensorio di Saalbach-Hinterglemm).

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero in direzione Innsbruck - si prosegue con A12 in direzione Salisburgo - uscita Wörgl - si prosegue poi per le statali 312 e 311 fino a Saalbach e poi per altri 30 km in direzione Saalfelden - seguire infine la statale B164 per altri 7 km. Treno: stazione di Leogang/Saalfelden. Aereo: aeroporto di Salisburgo.

LIENZ Al punto di snodo tra le valli Pusteria, Drautal e Iseltal è situato la capitale del Tirolo Orientale, Lienz, con i suoi ben 13.000 abitanti. Il clima mediterraneo, le innumerevoli possibilità escursionistiche e di sport, la buona reputazione come centro culturale ed anche i numerosi negozi fanno della città Lienz una meta molto amata. Interessati di cultura trovano qui tantissime attrazioni: presso il castello Bruck si trova il museo della città Lienz con all'interno la mostra di Albin Egger-Lienz, mentre la rocca Tammerburg è un amato luogo per diverse manifestazioni come concerti o esibizioni di teatro, al di fuori della città si trova il sito archeologico "Agentum" che può essere visitato, il museo di grammofoni, l'unica chiesa evangelica del Tirolo Orientale si trova a Lienz e venne restaurata nel 1962. Una fitta rete di sentieri vi porta poi attraverso la natura intatta del Parco Nazionale Alti Tauri. In inverno ben tre aree sciistiche vi aspettano nei dintorni di Lienz: Hochstein, Zettlersfeld ed i piccoli impianti di risalita Haidenhof offrono per tutti i gusti. **Come si raggiunge** Auto: autostrada del Brennero (A22) - uscita Bressanone/Val Pusteria - si prosegue su E66 fino a Lienz. Treno: stazione di Lienz. Aereo: aeroporto Klagenfurt (150 km) e Innsbruck (180 km).

LOVADINA DI SPRESIANO (TV) Situata al centro della pianura trevigiana, nella zona nord-orientale del Piave, Lovadina è una frazione di Spresiano. Di origine romana come si può vedere dai numerosi reperti archeologici affiorati negli anni, è stata durante il periodo della resistenza sul Piave (1917-18) teatro di svariate operazioni belliche che hanno distrutto numerosi edifici sacri ed opere d'arte. Si può visitare una significativa gamma di resti di architettura campestre fatta di pochi materiali, quali sasso, muretti rustici, intonaci grezzi, nonché diversi monumenti (il cinquecentesco palazzo Bove, i complessi padronali, gli oratori etc). E' poi punto di partenza per visitare le località più suggestive del Veneto (Treviso a 15 km, Venezia a 30 km etc).

Come si raggiunge Auto: Autostrada A27 Venezia-Belluno - uscita Treviso - si prosegue in direzione Pontebba/S. Michele di Piave/Spresiano. Treno: stazione di Treviso (15 km). Aereo: aeroporto di Treviso (13 km) oppure Venezia Marco Polo (30 km).

LEUKERBAD E' situata nel cuore soleggiato del Vallese, facilmente raggiungibile dall'Italia attraverso i passi del Sempione, del Gran San Bernardo e il traforo del Monte Bianco. Grazie al suo delizioso centro storico, la sua aria pura e frizzante, i tantissimi sentieri attraverso paesaggi maestosi, le sue preziose acque termali, la possibilità di praticare ogni tipo di sport estivo ed invernale, Leukerbad è divenuta una delle destinazioni più ricercate della Svizzera. I benefici effetti delle sue acque termali erano già noti già al tempo dei romani: ogni giorno tre milioni di litri d'acqua scorrono nei bagni termali privati e pubblici che contano 22 piscine termali coperte e scoperte. Nel novembre 1993 è stato inaugurato a Leukerbad il complesso dell'Alpenherme, centro per la salute unico nel suo genere nelle Alpi svizzere, che comprende tra l'altro un grandioso centro per le terapie, piscine termali di varia dimensione molto curate sotto il profilo architettonico e un lussuoso bagno romano-irlandese.

LE ACQUE Le acque termali di Leukerbad sgorgano ad una temperatura di 51° C e sono di tipo sodio-solfato-calcio-magnesiache. Sono indicate reumatismi, riabilitazione post traumatica e post operatoria, problemi all'apparato osteo-articolare (ernia al disco, problemi alle articolazioni e alla colonna vertebrale).

Come si raggiunge Auto: attraverso i passi del Sempione e del Gran San Bernardo. Dal Sempione statale E62 si prosegue per Brig-Sierre, uscita Leukerbad. Dal Gran San Bernardo statale E27 per Martigny, si prosegue con la A9 per Sion e poi statale E62 direzione Brig con uscita Leukerbad. Treno: stazione di Leuk-Susten e regolare servizio di autobus per Leukerbad. Aereo: aeroporti di Ginevra e Zurigo.

MADONNA DI CAMPIGLIO (TN) Siamo nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta, a 1500 metri di altitudine, Madonna di Campiglio, paese elegante da sempre località

alla moda, oggi è certamente la numero uno tra le stazioni sciistiche italiane e una delle più importanti dell'Arco Alpino. I turisti possono contare su attrezzatissimi impianti di risalita che portano alle numerose piste da sci e da snowboard, è qui infatti che è nata la prima scuola italiana facendo di Madonna di Campiglio la pioniera nella diffusione di questa disciplina nel nostro Paese. Madonna di Campiglio non è certamente solo neve e sci ma km e km di sentieri tra valli, laghi, rifugi da percorrere a piedi a cavallo o in mountain-bike. Trova anche posto nei divertimenti della zona il parapendio, con due zone volo, presso la cima Pradalago e presso il Monte Spinale. Oltre ai numerosi sport che si possono praticare a Madonna di Campiglio vi sono numerosi negozi per lo shopping, locali e ristoranti per lo svago e il tempo libero.

Come si raggiunge Auto: autostrada del Brennero (A22) fino all'uscita San Michele all'Adige-Mezzocorona - si prosegue su SS43 in direzione di Madonna di Campiglio - poi SS42 in direzione Cles - si prosegue su SS239 in direzione Madonna di Campiglio. Treno: stazione di Malè (25 km) o Trento (82 km). Aereo: aeroporto Verona (177 km).

MANTANA (BZ) Piccola frazione della Val Pusteria, fa parte del comune di San Lorenzo di Sebato da cui dista 3 km circa, vicino a Brunico e a pochi chilometri dal Plan de Corones. E' una frazione tranquilla e silenziosa dove il traffico non disturba, a parte il solito campanile. E' collegata a San Lorenzo da una pista ciclabile, dove si può trovare negozi e servizi vari. La pista ciclabile permette di fare tantissimi chilometri fino ad arrivare in Val Aurina.

Come si raggiunge Auto: autostrada del Brennero - uscita Bressanone/Val Pusteria - si prosegue su SS49/E66 in direzione Brunico/Val Pusteria, poi SS244 in direzione San Lorenzo e SP157 in direzione Mantana. Treno: stazione Brunico (7 km) via Fortezza. Aereo: aeroporto Bolzano (73 km).

MERANO (BZ) Bella cittadina distesa in una verde ed ampia conca nella alta valle dell'Adige, a circa 30 Km da Bolzano, tempestate di Castelli e circondata da frutteti e vigneti, Merano è oggi una stazione di soggiorno elegante, ospitale e cosmopolita. E' dotata di uno stabilimento termale di prim'ordine, e di ottime attrezzature per la pratica di sport estivi ed invernali.

LE ACQUE Oligominerali fredde radioattive, le acque termali di Merano, contenenti radon, trovano applicazione in diversi tipi di terapie e sono particolarmente indicate per la cura dei disturbi cronici della circolazione periferica, dell'apparato respiratorio e dei disturbi reumatici.

Come si raggiunge Auto: autostr. del Brennero A22 uscita Bolzano, si prosegue per Merano (SS38). Treno: staz. di Merano.

MIEMING E' una piccola località tirolese del cosiddetto "altopiano del sole", a ridosso della catena montuosa omonima che la protegge a nord, lasciandole aperto il versante sud che offre un eccezionale panorama. Costituisce un vero paradiso per passeggiate in bicicletta o a piedi, ma anche per lo sci di fondo in inverno. Si pratica sci alpino a Obsteig (4 Km) con skibus gratuito dall'Hotel Schwarz. La primavera è il periodo ideale per praticare il golf al Golfclub Mieminger Plateau. Dista 35 Km da Innsbruck.

Come si raggiunge Auto: autostrada A22 per il Brennero - si prosegue con l'A13 fino ad Innsbruck: da qui A12 direzione Bregenz - uscita Telfs: si prosegue per Mieming. Treno: stazione di Innsbruck o Seefeld. Aereo: aeroporto di Innsbruck.

MONSUMMANO TERME (PT) La cittadina di Monsummano Terme, importante centro calzaturiero sito ai piedi di un caratteristico poggio roccioso, si trova nelle immediate vicinanze di Montecatini Terme. Sulla piazza principale, dove si trova il monumento al poeta G. Giusti, degno di nota è il Santuario di S. Maria Fontenuova, eretto nel 1605 nelle eleganti forme del barocco toscano. Una breve passeggiata di 4 chilometri, conduce alla sommità di un colle boscoso, dove si trovano i resti di Monsummano alto, antico castello di cui rimangono, assieme a poche case in gran parte disabitate, la Pieve romana di San Niccolò (XII sec.) con un massiccio campanile e i resti della rocca medievale e delle mura perimetrali.

LE ACQUE Sono minerali solfato-bicarbonato-clorurate-calcio-magnesiache: si ritiene che queste acque, ricche di anidride carbonica e poco ossigenate, riemergano dopo un lungo percorso la cui origine viene posta nell'Appennino Tosco-Emiliano. Nelle tre cavità che compongono la cavità sudatoria di Grotta Giusta, probabilmente la più grande d'Europa, le diverse gradazioni della temperatura, l'aria caldo-umida e i vapori termali salso-solfato-alcalino-terrosi sono ottimi, oltre che per una disintossicazione generale, per il trattamento delle forme neuro-artriche, delle malattie del ricambio, delle affezioni alle vie respiratorie e per la riabilitazione dopo fratture e traumi. Diversi sono i trattamenti effettuati: fanghi, bagni termali, inalazioni e aerosol, irrigazioni, massaggi, idromassaggi e docce.

Come si raggiunge Auto: autostrada A11 Firenze-Pisa Nord, uscita Montecatini, si prosegue con la SS 436 per Monsummano Terme. Treno: stazione di Montecatini Terme. Aereo: Aeroporti di Firenze e Pisa.

MONTECATINI TERME (PT) È una cittadina di recente svilup-

po urbanistico situata in piano alle pendici di un colle della Val di Nievole sul quale, più in alto, sorge il borgo di origine medievale. Le fonti di acque salso-solfato-alcaline, sono frequentate almeno dal trecento (i primi impianti risalgono al '500 - '600); negli anni 1765-84 il Granduca Pietro Leopoldo I fece costruire le terme Leopoldine. Oggi il vasto e bel parco delle Terme ospita il monumentale stabilimento del Tettuccio del 1927, le Terme Leopoldine, le Terme Excelsior del 1915 ed altri cinque stabilimenti. Per la favorevole posizione geografica, per l'estensione del suo verde, la qualità delle strutture ricettive, per i bei negozi, i luoghi di ritrovo e la possibilità di svago ed escursioni, Montecatini Terme è sicuramente una delle più eleganti e frequentate città termali d'Europa.

LE ACQUE Le acque di Montecatini sono classificate salso-solfato-alcaline. Attraverso la cura idropinica, che può essere anche solamente preventiva e disintossicante, si curano da secoli tutte le malattie del ricambio, ed in particolare quelle del fegato, con tutte le sue principali affezioni, dello stomaco e degli intestini: la cura fangobalneoterapica è efficace nelle malattie dell'apparato locomotorio, nelle artropatie su base infiammatoria, dismetabolica e degenerativa; la cura inalatoria è indicata nelle affezioni delle prime vie respiratorie per un'azione battericida e decongestionante delle mucose.

Come si raggiunge Auto: autostrada A11 Firenze/Montecatini - uscita Montecatini Terme. Treno: stazione di Montecatini Terme.

MONTEGROTTO TERME (PD) Situato a 12 km da Padova, alla base del versante orientale dei Colli Euganei, nelle vicinanze di Abano Terme con la quale tende a fondersi in un unico agglomerato, Montegrotto è noto per l'efficienza dell'industria turistica e alberghiera e per le proprietà curative delle sue acque già conosciute in epoca romana. Merita una visita la zona archeologica, di grande interesse culturale con scavi che hanno riportato alla luce resti di terme romane e di un teatro risalenti alla dinastia Giulio-Claudia e la maestosa chiesa parrocchiale eretta nel dopoguerra. Da non perdere poi per rigenerarsi e rilassarsi una passeggiata verso Villa Draghi e il suo parco.

LE ACQUE Le acque termali di Montegrotto Terme derivano dalle precipitazioni nell'area delle Piccole Dolomiti e dopo un percorso di 100 km, che dura più di 50 anni, sgorgano ad una temperatura di 85°C. Vengono classificate come salso-bromo-iodiche ipertermali e utilizzate per curare patologie quali artrosi, alcuni tipi di reumatismi, relative all'apparato locomotorio (malattie degenerative e dismetaboliche, esiti di traumi ed interventi chirurgici, nevralgia e sciatica), affezioni croniche delle principali vie respiratorie (bronchite cronica, laringiti, tracheiti, faringiti, rinopatie, sinusopatie), ricambio, ginecologiche. Le acque di Montegrotto sono inoltre utilizzate nella produzione del fango termale, nella balneoterapia, nelle piscine termali e nelle terapie inalatorie.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A13 direzione Padova - uscita Terme Euganee - da qui si prosegue per Montegrotto Terme. Treno: stazione di Terme Euganee (linea Roma/Venezia) o di Padova (linea Milano/Venezia). Aereo: aeroporto di Venezia (65 km).

MONTE SANT'ANGELO (FG) Ambito traguardo della Via Sacra Longobardum, Monte Sant'Angelo conserva diverse testimonianze storiche e religiose del suo glorioso passato: la Grotta-Santuario di San Michele, uno dei luoghi più antichi della cristianità, la Tomba di Rotari, il Castello normanno-svevo e il caratteristico quartiere medievale "Junno". Il paese fa parte del Parco Nazionale del Gargano e della Comunità Montana del Gargano.

Come si raggiunge Auto: Da Milano - Autostrada A14 direzione Bologna-Bari - uscita Foggia - seguire in direzione Monte Sant'Angelo-aeroporto - continuare su SS89 e SP 55 fino a Monte Sant'Angelo; da Roma: A24 direzione Roma-Pescara - uscita Foggia - seguire in direzione Monte Sant'Angelo-aeroporto - continuare su SS89 e SP 55 fino a Monte Sant'Angelo. Treno: stazione di Foggia (57 km). Aereo: aeroporto Foggia (57 km) o Bari (150 km).

NEUSTIFT IM STUBAITAL Notissima località della Stubaital, particolarmente ricercata per la bella e soleggiata posizione. Neustift è centro sportivo sia invernale che estivo potendo godere della garanzia neve per tutto l'anno grazie ai quattro ghiacciai che chiudono a sud-est la valle. Possibilità di varie escursioni nella valle con un gran numero di rifugi e malghe. Qui si trova anche la stazione a valle della Stubai Gletscherbahn, che consente l'accesso alla più grande zona sciistica d'Europa, aperta tutto l'anno.

Come si raggiunge Auto: autostrada A22 fino al Brennero - si prosegue con la A13 verso Innsbruck, uscita Schönberg - quindi si prosegue con la statale 183 fino a Neustift. Treno: stazione di Innsbruck. Aereo: aeroporto di Innsbruck.

NOVA LEVANTE (BZ) Già l'imperatrice Sissi era incantata dalla bellezza di questa terra: immensi prati verdi e boschi filtrati dai raggi del sole, romantici alpeggi sullo straordinario sfondo delle Dolomiti, numerose possibilità di attività a contatto con la natura sia in inverno che in estate. Nova Levante, nel cuore della Val di Fassa, offre attrattive per adulti e bambini: piste per slittini, campi giochi per bambini,



piste per pattinaggio, è punto di partenza per escursioni, piste da sci. E dopo le numerosi attività è possibile rilassarsi nei ristoranti e rifugi della zona dove si possono gustare piatti tipici o visitare luoghi ricchi di storia e tradizione situati nei dintorni del paese (castello Cornedo, Museo di Collepietra, Osservatorio astronomico "Max Valzer" etc).

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero - uscita Bolzano Nord - da qui S.S. 12 e poi S.S. 241 per circa 16 km fino a Nova. Treno: stazione di Bolzano. Aereo: aeroporto di Bolzano (22 km).

NOVI VINODOLSKI Antica città portuale è situata nel golfo del Quarnero a circa 130 km dal confine italiano. Graziosa cittadina immersa nella macchia mediterranea è un delizioso luogo di villeggiatura consigliato sia a chi desidera rilassarsi sia a chi vuole godere di una natura incontaminata. Suggestivo l'alternarsi di belle spiagge sabbiose e basse scogliere tipiche del paesaggio della riviera croata.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 fino a Trieste - prendere E61 in direzione Kravji Potok/Rupa - prendere E65 Rijeka - Novi Vinodolski. Treno: stazione di Rijeka (45 km). Aereo: aeroporto Rijeka (45 km) e Zagabria (177 km).

OLIMJE La terza più antica farmacia d'Europa, dove ancora oggi i frati minori usano le erbe medicinali, non è l'unica attrattiva di questo piccolo centro al confine con la Croazia: il castello del XIII secolo, la fabbriche di birra e di cioccolata ("la Casa della Strega"), la bellissima chiesa barocca di Maria Assunta e la vasta offerta di vini e di specialità culinarie sono da anni fonte di richiamo per moltissimi visitatori.

LE ACQUE L'acqua termominerale di Olimia (ricca di magnesio, calcio, idrogeno carbonato) sgorga dalla sorgente a 500 metri di profondità ad una temperatura tra i 30° e i 37°C. E' indicata per combattere le lesioni del sistema locomotorio, le malattie reumatiche, neurologiche e della pelle (psoriasi e dermatiti).

Come si raggiunge Autostrada Trieste-Lubiana, proseguire sull'autostrada per Maribor, uscire a Dramlje, proseguire per Sentjur, Smarje pri Jelsa, poi a destra per Podcetrtek, Olimia.

OPATIJA (ABBZIA) Cittadina della tradizione turistica centenaria, si trova a circa 70 km dal confine italiano e si estende per circa 4 km lungo la costa del Golfo del Quarnero tra una splendida vegetazione subtropicale. Opatija vanta numerosi hotels di categoria superiore, moderne strutture sportive, negozi, casinò e ristoranti, che la rendono luogo ideale per una vacanza stimolante e rilassante.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A4 fino a Trieste - si prosegue su E70 e poi S.S. 202+ S.S. 14 in direzione di Kozina - da qui E 61 fino a Opatija.

ORTISEI (BZ) Situata a 1.236 metri, principale centro polo culturale della Val Gardena, vera e tradizionale patria della scultura in legno, Ortisei offre tutto ciò che si può aspettare da una vacanza fatta di sport e divertimento. La cittadina è animata sia in estate che in inverno, con i suoi romantici caffè, la particolare atmosfera dei negozi, i concerti delle bande locali, le feste paesane, le numerose escursioni lungo i sentieri che portano alle vette delle Dolomiti e le ampie possibilità di sci grazie alle piste presenti nella zona.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero - uscita Chiusa - si prosegue per Val Gardena/Ortisei. Treno: stazione di Bolzano o Bressanone. Aereo: aeroporto di Verona (120 km) o di Innsbruck (120 km).

OTOCEC E' uno dei luoghi più incantevoli della Slovenia, dove il celebre Castello è edificato su una delle numerose isolette che sorgono sul fiume. Le prime informazioni riguardo al Castello risalgono all'anno 1252, al tempo in cui i proprietari furono i conti Verdi. Attraverso i secoli, poi, il Castello ha subito distruzioni e ricostruzioni continue ed oggi ospita un albergo di lusso arredato in stile. Dista dalle terme di Smarjeske 5 chilometri.

Come si raggiunge Auto: da Smarjeske (vedi) seguire le indicazioni per Otocec.

PARI (GR) Pari è un borgo che ha perfettamente conservato la propria struttura medioevale. Arroccato sulla cima

di uno dei colli della zona, sui quali emerge quello più alto, il Poggio dei Leconi (600mt), Pari, come altri paesi compresi nel territorio del Comune di Civitella Paganica, fu un piccolo nucleo abitativo risalente addirittura al Paleolitico Superiore Arcaico. Fu poi degli Etruschi e dei Romani, come è testimoniato dai ritrovamenti archeologici oggi custoditi nei musei di Grosseto, Siena e Firenze. Come Civitella, i Conti dell'Ardenghesca lo scelsero come loro residenza, e venne poi attratto nell'orbita di Siena tra il 1179 ed il 1254. Le scorrerie e l'insalubrità nella valle dell'Ombrore produssero un lento decadimento anche di questa rocca, seppur con minore incidenza rispetto ad altri castelli. Con le riforme leopoldine del 1766, Pari rientrò per poco spazio entro i confini della Provincia Inferiore con potestà di Grosseto, legando così i suoi destini a questa provincia. Pari è il punto di partenza per interessanti visite ed escursioni: Siena a soli 27 km, Roselle con i suoi scavi etruschi, Riserva Naturale Val di Farma, San Galgano, Montalcino, Pienza, San Gimignano, Grosseto etc.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A1 - uscita Firenze Certosa - da qui si prosegue sul raccordo in direzione Siena/Grosseto - in prossimità di Poggibonsi prendere uscita Arezzo-Grosseto-Siena-Acqua Calda - si prosegue poi su Superstrada Firenze-Siena - continuare su tangenziale Siena Ovest - prendere uscita in direzione Grosseto - continuare su SS223/E78 fino a Pari. Treno: stazione di Siena (28 km), stazione di Grosseto (50 km). Aereo: aeroporto di Firenze (90 km).

PERTISAU Delizioso centro di soggiorno sulla riva occidentale dell'Achensee: uno dei più bei laghi delle Alpi austriache, tributario dell'Isar, in Baviera. Pertisau è la località più nota del lago che offre soggiorni estivi per gli appassionati degli sports acquatici, infinite passeggiate circondate da una natura incontaminata e da paesaggi divini. Meta ideale per famiglie, ma anche per tutti coloro che desiderano rigenerarsi tra una superba natura e strutture con eccellenti centri benessere. Pertisau est un centro con piacevoli negozi, caffè, ristoranti, ed un borgo gradevole pr passeggiate.

Come si raggiunge Auto: dal Brennero A13 per Innsbruck: da qui A12 fino a Jenbach quindi strada statale 181 fino a Maurach e lungo il lago fino a Pertisau. Aereo: aeroporto di Innsbruck. Treno: stazione di Innsbruck.

PIGNA (IM) Situata a 280 m sul livello del mare, nella Val Nervia, Pigna è circondata dai gruppi montuosi del Toraggio e di Pietravecchia, definite le piccole dolomiti della Liguria per l'eleganza delle loro pareti rocciose e l'imponenza dei dislivelli. La particolare natura carsica del territorio ha favorito la formazione di grotte che si trovano numerose in Pigna (oltre 150). Il patrimonio monumentale ed artistico di Pigna è uno dei più ricchi dei paesi dell'alta Val Nervia: l'intero borgo medievale conserva la struttura dell'antico fortillio con strade comunicanti tra loro per mezzo di vicoli. Di notevole interesse sono poi la caratteristica piazza del paese, la chiesa di San Michele Arcangelo ed il pittoresco centro storico. Pigna è anche un ottimo punto di partenza per visitare Montecarlo, Sanremo e la splendida Costa Azzurra.

LE ACQUE L'acqua sulfurea dell'antica sorgente "Madonna Assunta" sgorga a 32° ed è particolarmente indicata per la cura delle malattie dermatologiche, otorinolaringoiatriche, reumatologiche, broncopneumologiche. L'utilizzazione delle acque avviene tramite balneoterapia, idromassaggi, fanghi, inalazioni, nebulizzazioni e cura idroinipica.

Come si raggiunge Auto: autostrada A10 per Genova direzione Ventimiglia - uscita Bordighera - si prosegue con la S1 per Pigna. Treno: stazione di Bordighera. Aereo: aeroporto di Genova o Nizza.



PORRETTA TERME (BO) Graziosa ed elegante località di villeggiatura situata nel cuore dell'Appennino bolognese, ad un'altitudine di 349 m, è il luogo ideale per trascorrere una piacevole vacanza all'insegna del riposo e della cura della propria persona, grazie ai suoi efficienti stabilimenti termali, che la rendono famosa in tutto il mondo. Vi si possono trascorrere le vacanze in ogni periodo dell'anno grazie ai comprensori sciistici del Corno alle Scale e del Cimone, ai boschi che la circondano ed alle iniziative di carattere culturale e di intrattenimento.

LE ACQUE Le acque di Porretta vengono da otto sorgenti. Sono in particolare sorgenti termali clorurato-sodiche-iodurate (acque alte) e clorurato-sodiche-solforose (acque basse) indicate per bagni, inalazioni, irrigazioni, per le cure di disturbi degli apparati digerente, respiratorio e genito-urinario, del fegato e della cute.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 da Bologna/Firenze - uscita Sasso Marconi - si prosegue per Vergato - Porretta Terme. Treno: stazione di Porretta Terme. Aereo: aeroporto di Bologna o Firenze.

PORTOROSE A Portorose si vive di mare: il mare è tutto. Un clima dolcissimo grazie alla posizione riparata dai venti del nord e un tratto costiero unico nell'Adriatico settentrionale, fanno di questa cittadina la capitale del turismo sloveno. Le sue acque ed i fanghi salini sono conosciuti per le loro proprietà terapeutiche fin dal Medioevo. Dista da Trieste poco più di 30 km.

LE ACQUE L'acqua madre si forma attraverso un processo naturale: nei bacini delle saline, l'evaporazione dell'acqua marina dà luogo al processo di cristallizzazione del cloruro di sodio; l'acqua rimasta, ipertonica e ricca di minerali come bromo, iodio, magnesio, e zolfo è fortemente curativa. Il fango marino si forma sui fondi dei bacini delle saline: grazie alla putridità della marna arenaria è saturo di salamoia e ricco di sostanze organiche del mare. Esso viene impiegato in forma di impacchi (completi o parziali) e per bagni di fango in acqua marina. Le principali patologie trattate sono: reumatismi, artrosi, lombalgie, brachialgie, postumi da interventi ortopedico-chirurgici, da fratture, ustioni, cicatrici, scoliosi; malattie neuropatiche: affezioni dell'apparato respiratorio e otorinolaringoiatrico; adiposità; malattie ginecologiche; malattie della pelle (acne, psoriasi etc.).

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 fino a Trieste - si prosegue per Koper - Izola - Portorose. Treno: stazione di Trieste. Aereo: aeroporto di Trieste.

RAPOLANO TERME (SI) Antico borgo medioevale, è situato in uno degli angoli più suggestivi della campagna senese, tra splendide colline di vigneti ed oliveti. Il paesaggio delle crete senesi, le molteplici possibilità di passeggiate a cavallo, la rinomata Fonte Termale Antica Querciolaia fanno di questa località luogo ideale per una vacanza relax. Rapolano Terme è anche un ottimo punto di partenza per visitare numerosi centri artistici, quali Siena, S. Gimignano Montepulciano ecc.



LE ACQUE Le acque sulfuree della Fonte Termale Antica Querciolaia, ricche di calcio, magnesio e bicarbonato, sgorgano dalla sorgente ad una temperatura di 39°. Ricche di oligo elementi e sali minerali presentano una notevole efficacia nella cura di molte malattie dell'apparato locomotorio, circolatorio, reumatologico, otorinolaringoiatrico, respiratorio e dermatologico.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 Firenze/Roma - uscita Valdichiana - quindi statale per Sinalunga, Rapolano Terme. Treno: stazione di Rapolano Terme. Aereo: aeroporto di Firenze o Pisa.

RICCIONE (RN) Piccolo porto di pescatori della riviera romagnola sino al 1890, è oggi una delle più importanti ed eleganti stazioni balneari dell'Adriatico, famosa per le ampie spiagge e per l'aspetto di città giardino regalatale dalla notevole quantità di parchi e spazi verdi. È famosa per le ampie spiagge ed è dotata di notevoli impianti sportivi e ricreativi. Durante la stagione balneare vi si tengono importanti manifestazioni sportive e culturali (la "Fiera del Francobollo" più importante d'Europa), mostre d'arte, premi letterari, concerti, tornei di tennis, regate veliche. Di particolare interesse sono anche l'Aquarium dei delfini sul lungomare, l'Antiquarium (che raccoglie materiale preistorico e romano rinvenuto in zona) e le Terme.

LE ACQUE Le acque minerali di Riccione sgorgano da quattro sorgenti e sono ricche di zolfo, iodio, bromo e cloruro di sodio e trovano applicazione nella cura idropinica per le affezioni dell'apparato digerente e urinario, nelle cure inalatorie per le patologie croniche e catarrali dell'apparato respiratorio e dell'orecchio, e in campo ginecologico.

Come si raggiunge Auto: autostrada A14 Bologna-Ancona - uscita Riccione. Treno: stazione di Riccione. Aereo: Aeroporto Rimini-Miramare.

RIVA DEL GARDA (TN) Situata sulla sponda settentrionale di uno dei laghi più belli del mondo, ai piedi delle Dolomiti, Riva del Garda è caratterizzata da un clima tipicamente mediterraneo. Considerata la perla del lago, la cittadina vanta notevoli tradizioni storico-culturali e gastronomiche ed è rinomata come centro per gli sport acquatici oltreché per il suo sorprendente entroterra tutto da scoprire percorrendo i numerosi itinerari per passeggiate o escursioni in bicicletta.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A22 del Brennero - uscita Rovereto Sud - da qui si prosegue per Riva del Garda. Treno: stazione di Rovereto. Aereo: aeroporto di Verona.

ROGASKA La nascita del centro termale di Rogaska risale al medioevo e lo sviluppo della stessa è collegato alle varie personalità della nobiltà sin dal sec. XVII: in quell'epoca infatti è stata pubblicata anche una monografia contenente l'analisi dell'acqua termale di Rogaska. Il padiglione termale si erge sopra la sorgente dell'acqua minerale, unica nel suo genere, chiamata Donat; quest'acqua ricca di magnesio è il centro energetico dello stabilimento. Gli antichi metodi di cura idropinica si completano con trattamenti moderni ed aiutano il rinforzamento e la riconquista della salute, soprattutto nelle malattie dell'apparato digerente e del sistema metabolico.

LE ACQUE Acqua minerale Donat Mg ricca di magnesio indicata soprattutto per la cura di malattie del sistema digerente e del metabolismo (diabete, colesterolo, obesità), malattie degenerative croniche, disturbi post-traumatici e psicosomatici. In combinazione con altre terapie l'acqua Donat ha effetti benefici per la cura di malattie cardiovascolari, del fegato, della cistifellea, del pancreas, del sistema nervoso, dello stomaco, nonché sulla glicemia, ipertensione e stitichezza.

Come si raggiunge Auto: Autostrada A4 direzione Trieste - si prosegue con A3 direzione Ljubljana - uscita Celje - da qui statale per Rogaska. Treno: stazione di Rogaska. Aereo: aeroporto Zagabria (80 km) o Ljubljana (108 km).

SAN CASCIANO DEI BAGNI (SI) È un tranquillo centro termale collinare, situato al confine meridionale della provincia di Siena. Già dallo stemma comunale (tre fanciulle che si bagnano) si comprende l'importanza dell'attività termale nella sua economia. È ricca di testimonianze storiche ed archeologiche come il Castello, già presente in un documento che risale all'anno Mille, la Collegiata Romanica ed i resti delle Terme Romane "Fontes Clausinae" con ritrovamenti di epoca Etrusca. Interessanti escursioni si possono effettuare a Chiusi, Cetona, Sarteano, Città di Pieve, Orvieto, Acquapendente, il Monte Amiata.

LE ACQUE Sono di tipo solfato-bicarbonato-alcalino terrose ipertermali (43°-52°C): il complesso sorgivo di S. Casciano sgorga a circa 800 metri dal paese e comprende oltre 40 fonti, dalla portata complessiva di circa 5 milioni e 400 mila litri per giorno (quantità superata in Europa solo da Karlsbad in Germania ed Aix les Bains in Francia). Sono indicate per la cura delle artropatie di natura infiammatoria e dismetabolica, malattie delle vene, del ricambio, dell'apparato digerente, del fegato e delle vie biliari, per le affezioni dell'apparato respiratorio e ginecologico.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 del Sole - da nord uscita Chiusi-Chianciano Terme, da sud uscita Fabro; si prosegue per San Casciano dei Bagni. Treno: stazione di Chiusi (24 km) oppure Città della Pieve (km 13). Aereo: Aeroporti di Firenze e Roma.

SAN GIMIGNANO (SI) Situato su un colle che domina la splendida campagna coltivata a olivi e viti, ha conservato intatto l'aspetto di città medievale con le sue torri, la piazza principale con la Chiesa, le viuzze con i numerosi negozi di artigianato locale. Apprezzata la sua produzione vinicola di Vernaccia. È poi punto di partenza per visitare le numerose località situate nelle vicinanze (Siena, Certaldo, Firenze etc.).

Come si raggiunge Auto: Da Roma: Autostrada A1 direzione Firenze - uscita Valdichiana - si prosegue in direzione di Siena - continuare su Superstrada Firenze-Siena - uscita Poggibonsi Nord - si segue indicazioni per San Gimignano; da Milano: Autostrada A1 direzione Firenze - uscita Firenze Certosa - continuare su Superstrada Firenze-Siena - uscita Poggibonsi Nord - si segue indicazioni per San Gimignano. Treno: stazione di Poggibonsi. Aereo: aeroporto di Firenze.

S. GIOVANNI, VALLE AURINA (BZ) La vallata più a Nord d'Italia e dell'Alto Adige è coronata da oltre 80 vette che superano i 3.000 metri di altezza dove si possono trovare piste da sci per tutti i gusti, piste da fondo e numerose attività durante tutto l'anno. Oltre che per gli sportivi questa vallata è adatta per tutti coloro che vogliono vivere ancora



le tradizioni di un tempo: i mercatini di Natale, il Carnevale, le malghe con i loro prodotti gastronomici locali, le romaniche e suggestive gite in slitte.

Come si raggiunge Auto: autostrada A22 per il Brennero - uscita Bressanone, si attraversa la Val Pusteria fino a Brunico; da qui si prosegue in direzione Valle Aurina/Ahrntal fino al centro di S. Giovanni. Treno: stazione di Brunico (20 km).

S. GIULIANO TERME (PI) È una graziosa stazione termale situata alle pendici dei Monti Pisani, le cui fonti erano già note anche in epoca molto antica: nel 1112, infatti, subirono un primo restauro. La sistemazione definitiva avvenne nel 1742 e più tardi, sotto Leopoldo I°, venne anche curata una ricostruzione dell'abitato di S. Giuliano. Nelle vicinanze si trovano alcuni resti dell'acquedotto romano di Pisa consistente in 8 archi ed alcuni piloni. Pisa (6 km.) e Lucca (10 km.) sono le città d'arte più prossime.

LE ACQUE Le acque di S. Giuliano sono solfato-alcalino-terrose, adatte per combattere le patologie a carico dell'apparato respiratorio, circolatorio, locomotorio, genitale e digerente. Vi si praticano la balneoterapia, la fangoterapia, la cura idropinica ed inalatoria, la massofisiochinesi-terapia.

Come si raggiunge Auto: da Nord autostrada A12 fino a Viareggio; da qui A11 direzione Pistoia - uscita Lucca - si prosegue per San Giuliano; da Sud autostrada A1 fino a Firenze; da qui autostrada A11 direzione Viareggio - uscita Lucca - si prosegue per San Giuliano. Treno: stazione di San Giuliano.

SAN MARTINO IN CAMPO (PG) Il paese è interamente adagiato nella pianura alluvionale e si spinge fino alla sponda destra del fiume Tevere. Esso si trova a 179 m sul livello del mare, ed è popolato da 2.217 abitanti. Il territorio è caratterizzato da resti di colonizzazione umbra, etrusca e romana. Il nome deriva probabilmente dal fatto che vi si organizzava, in epoca romana, un campo di Marte (accampamento di soldati). Esso venne poi dedicato dai cristiani a S. Martino Guerriero, nel V secolo. L'opera dei Benedettini bonificò la zona intorno all'anno 1000, per poi fondarvi una pieve all'abbazia di san Pietro a Perugia. Negli anni successivi venne poi costruito un castrum fortificato e dal XVI secolo entra nel novero dei territori di Perugia. Tra i monumenti di maggiore interesse vi è Villa Donini, in stile pre-neoclassico che ospita al suo interno sale e cappella provata decorate da tele ed affreschi dei pittori Giuli e Apiani, mentre il parco esterno contiene alberi secolari.

Come si raggiunge Auto: Da Milano - Autostrada A14 direzione Ancona - uscita Cesena Nord - si prosegue su E45 fino a uscita Torgiano-San Martino in Campo e seguire direzione San Martino in Campo; da Roma: A1 direzione Firenze - uscita Orte - si prosegue su E45 fino a uscita Torgiano-San Martino in Campo e seguire direzione San Martino in Campo. Treno: stazione di Perugia (10 km). Aereo: aeroporto di S. Egidio (13 km).

SARNICO (BG) Sarnico è la località più a sud del Sebino, là dove il lago si restringe ad imbuto divenendo fiume Oglio. È qui che le due sponde, quella bergamasca e quella bresciana, non distano più di 80 metri. Zona di grande richiamo turistico, per le grandi piazze affacciate sul lago dove i molti bar e ritrovi accolgono i visitatori in cerca di una piacevole sosta accarezzati dalla brezza lacustre. Nell'alberata passeggiata a lago di piazza XX Settembre vi è un attrezzato parco giochi per lo svago dei più piccini. Da Piazza Besenzone, percorrendo la via Lantieri, arteria principale del centro storico, ci si trova tra antiche testimonianze dell'antico borgo medioevale.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 uscita Ponte Oglio o Palazzuolo sull'Oglio - proseguire per 14 km in direzione Sarnico. Treno: stazione Rovato (22 km). Aereo: aeroporto Bergamo Orio al Serio (33 km), Milano Linate (83 km) e Milano Malpensa (116 km)

SATURNIA (GR) A pochi chilometri dalle Terme si trova la località di Saturnia, posta su un masso di travertino e chiusa entro i resti della cerchia muraria di una città probabilmente pre-etrusca, interessante per le rovine che vi si possono osservare, sia pre cristiane che medioevali. Saturnia offre la possibilità di

visitare luoghi ricchi di fascino e di cultura come Pitigliano, paese di straordinario interesse per i suoi valori ambientali, Sovana suggestivo borgo medioevale, Sorano e molti ancora.

LE ACQUE Il complesso termale di Saturnia offre acque sulfuree-carboniche, impiegate per la cura di patologie a carico dell'apparato digerente (anche malattie stomatologiche), genitale, locomotorio, respiratorio, circolatorio nonché in dermatologia (acne, psoriasi, dermatiti). Notevole è la gamma di applicazioni terapeutiche.

Come si raggiunge Auto: da Nord A1 Bologna - Firenze: da qui superstrada Siena - Grosseto - uscita Roselle - si prosegue per Scansano - Saturnia; da Sud autostrada A12 Roma - Civitavecchia: da qui SS1 fino a Montalto di Castro e bivio al Km 111 per Manciano - Saturnia. Treno: stazione di Grosseto.

SEEFELD Piacevole località di villeggiatura e sport invernali (vi è stata disputata recentemente una olimpiade) la cittadina di Seefeld è situata in una larga conca tra i monti del Karwendel a est, quelli del Wetterstein a nord e dominata a ovest dalla Hohe Munde (m 2659). Dista da Innsbruck una ventina di chilometri. Celebre il Casinò.

Come si raggiunge Auto: autostrada A22 per il Brennero - si prosegue con l'A13 fino ad Innsbruck: da qui A12 direzione Brennero - uscita Zirl: si prosegue per Reith bei Seefeld. Treno: stazione di Innsbruck o Seefeld. Aereo: aeroporto di Innsbruck.

SMARJESKE TOPLICE Il centro di cure mediche di Smarjeske Toplice si trova a 169 m sopra il livello del mare, protetto da verdi colline e circondato da boschi e da prati che lo separano dai centri urbani e industriali. Grazie ai vicini ruscelli e alle grandi superfici d'acqua in evaporazione, l'aria è pulita e riccamente ionizzata. Oltre alle cure e ai vari programmi benessere che si possono seguire, le terme di Smarjeske Toplice offrono una vasta gamma di passatempi: nuoto, tennis, minigolf, calcio, pallacanestro, bocce, mountain bike, equitazione; il castello di Otocec (a soli 5 km), la certosa di Pleterje, le grotte di Kostanjevica e Novo Mesto sono solo alcune proposte di escursioni che si possono fare.

LE ACQUE Le acque ipotermali, con temperatura di 32°, sono relativamente ricche di ossido di carbonio, calcio e magnesio libero: sono particolarmente indicate per la cura di malattie cardiovascolari, psicosomatiche, psiconevrotiche, di reumatismi degenerativi ed extra-articolari, lesioni dell'apparato locomotore, patologie del sistema nervoso centrale e periferico. Oltre ai bagni in acqua termale, le applicazioni terapeutiche prevedono fanghi, elettroterapia, termoterapia e meccanoterapia.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 fino a Trieste - si prosegue con l'A10 per Ljubljana - quindi A1 fino a Grosuplje: da qui indicazioni per Smarjeske Toplice. Treno: Novo Mesto. Aereo: aeroporto di Ljubljana (Brnik).

ST. MORITZ Situata nell'Alta Engadina e sorta nel XIX secolo, St. Moritz è una delle località turistiche più famose del mondo. Eleganza ed esclusività in un'atmosfera cosmopolita, caratterizzano questa cittadina situata a 1856 m.s.l.m. al centro del magnifico paesaggio dei laghi engadinesi. Durante la stagione estiva questa località per vacanze di fama mondiale offre, oltre alla sua meravigliosa posizione sul lago, un cocktail di natura, cultura, sport, attività e tranquillità vale a dire passeggiate, escursioni affascinanti, gite in mountain bike, golf, equitazione, surf, vela nonché molte altre attrazioni che per la loro qualità, molteplicità e intensità sono uniche al mondo. Durante la stagione invernale St. Moritz offre oltre allo sci alpino, snowboard e sci di fondo altre numerose attrazioni: il Cresta-Run, la pista di bob, la pista per slitta Muottas Muragl, corse di cavalli e di cani sul lago ghiacciato nonché tornei di polo, cri-cket e curling, il Festival Gourmet St. Moritz, "Snow & Symphony" - il festival St. Moritz di musica classica, settimane dedicate al platino ed ai gioielli, la famosa maratona di sci engadinese con più di 13.000 partecipanti. In tutto il mondo St. Moritz è oggi sinonimo di "chic, eleganza e classe".

Come si raggiunge Auto: da Milano autostrada A51 in direzione di Tangenziale Est - uscita in direzione Tangenziale Nord - prendere la A52 e uscire in direzione SS36-Lecco-Monza - a Cinisello Balsamo continuare su SP5, SS36, SS37 - ingresso in Svizzera e seguire per Castasegna-Silvaplana-St. Moritz. Treno: stazione di St. Moritz. Aereo: Aeroporto Milano (220 km), Zurigo (250 km).

STRUGNANO Situato a 15 km da Trieste e a 4 km da Portorose, Strugnano è celebre per le antiche saline. Oggi la zona fa parte di un parco naturale protetto dove si rifugiano ogni anno un gran numero di uccelli acquatici. Su uno sperone roccioso si ergono piccole case, formando uno dei punti più suggestivi della costa. Nelle vicinanze si trova la chiesa dedicata alla Vergine Maria costruita nel XVI secolo e meta ancora oggi di numerosi pellegrinaggi.

LE ACQUE Vedi Portorose.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 fino a Trieste - si prosegue per Koper - Izola - Strugnano. Treno: stazione di Trieste. Aereo: aeroporto di Trieste.

TAPOLCA Piccola e graziosa cittadina sul Lago Balaton, circondata da vigneti, è famosa per le sue grotte e i suoi ruscel-

li che la attraversano. Lo speciale microclima, la costante temperatura di 14-16°C, l'aria estremamente pulita e gli effetti curativi della grotta l'hanno resa conosciuta e visitata durante il corso degli anni da persone affette da problemi derivati da allergie, asma e legati alle vie respiratorie.

Come si raggiunge Aereo: aeroporto di Budapest.

TRIVANDRUM Capitale del Kerala dal 1956, la città è costruita su sette colli ed è cosparsa di edifici coloniali, palme, giardini ed uffici amministrativi. Trivandrum era l'antica capitale dello stato del Trivancore che il Raja Marathanda Varma elesse a propria capitale nel 1750, dedicandola al culto di Vishnu. Infatti il nome della città significa "città di Ananta", il serpente sul quale giace il corpo coricato di Lord Vishnu. Oltre ad essere il punto di partenza per destinazioni vacanziere tipiche, come le spiagge di Kovalam, le Maldive e lo Sri Lanka, Trivandrum offre la possibilità di visitare molteplici templi, chiese, musei, gallerie d'arte ed uno splendido parco nella zona nord della città.

Come si raggiunge Con voli di linea Roma-Trivandrum.

TRÖPOLACH E' un piccolo centro abitato della Gailtal, situato ad una decina di km, da Hermagor ed altrettanti dal passo di Nassfeld/Pramolio oltre il quale, per la provinciale 113 si raggiunge Pontebba. E' delimitato da tre corsi d'acqua, il fiume Gall ed i torrenti Troegelbach e Doberbach.

Come si raggiunge Da Udine autostrada A23 uscita Pontebba - si prosegue con SS 13 + SP 110 direzione Passo Pramolio/Austria/Nassfeld - Da Nassfeld strada B90 per Troepolach-Hermagor. Stazione di Hermagor. Aeroporto di Klagenfurt.

TUHELJSKE TOPLICE A soli 230 Km da Trieste, a 25 km dalle Terme Olimia e circa 40 km da Zagabria sorge Tuhejske Toplice conosciute da decenni per le proprietà delle sue acque e per la nuova complesso termale e sportivo. Nei dintorni si possono visitare: Klanjec con la galleria del famoso scultore Antun Kumrovec, il paese famoso per aver dato i natali al Maresciallo Tito, oggi trasformato in museo etnologico, la città di Krapina con il museo dell'uomo preistorico di Neandertal, Marija Bistrica con la chiesa parrocchiale di Santa Maria Vergine con la Via Crucis, una delle località di pellegrinaggio più visitate della Croazia.

LE ACQUE Il bagno nell'acqua termale minerale e il fango medicinale sono particolarmente indicate per la cura di malattie reumatiche, sciatica, artrite, lesioni delle ossa e delle articolazioni e problemi al sistema nervoso.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 direzione Trieste - uscita Trieste/E55 - si prosegue su A57, A4 e E55 con uscita Villesse-Gorizia - poi E70, in prossimità di Zagreb continuare su A2 e uscita 5 in direzione Zabok - poi strada 24 e 205 fino a Tuhejske Toplice. Treno: stazione di Zagabria (40 km). Aereo: aeroporto Zagabria (40 km).

TUNISI (La Marsa) Capitale della Tunisia, questa città offre mille opportunità sia dal punto di vista storico culturale che da quello naturalistico. Tunisi è infatti un'armonico confluire di stili architettonici di diverse epoche che ne hanno caratterizzato il suo sviluppo. Di notevole importanza il Museo del Bardo che custodisce preziosi mosaici rinomati in tutto il mondo. Particolarmente pittoreschi sono i souk, caratteristici mercatini locali dove le voci di animate contrattazioni si mescolano al brusio della folla brulicante nella via. Gli oltre 20 km di spiagge fanno di Tunisi una delle mete più ambite del turismo balneare. E' inoltre un ottimo punto di partenza per escursioni a Cartagine, Sidi Bou Said, Kairouan ed il sud tunisino.

Come si raggiunge Aereo: aeroporto di Tunisi.

VALLES (BZ) Situato a 1354 metri di altitudine, è un grazioso borgo della Val Pusteria, dove una secolare tradizione viene tramandata intatta dalla popolazione locale. Da quando nel 1981 fu completata la strada nuova per Valles, il paese è facilmente raggiungibile. Fino a pochi decenni fa, i suoi abitanti, vivevano quasi esclusivamente dell'agricoltura: dall'inizio degli anni '60, il turismo ha lentamente preso il posto del lavoro contadino. Oggi, Valles è la meta ideale per quanti vogliono godersi una montagna ancora intatta: sia in estate che in inverno, molteplici sono le possibilità per la pratica di ogni tipo di sport, passeggiate ed escursioni.

Come si raggiunge Auto: autostrada del Brennero - uscita Bressanone/Val Pusteria, si prosegue per Brunico, Rio Punteria e Valles. Treno: stazione di Bolzano. Aereo: Aeroporto Bolzano.

VELDEN - WÖRTHERSEE - Sulle sponde di un'insenatura sul lato ovest del lago di Wörther si affaccia Velden, luogo di antica tradizione per la villeggiatura e i bagni ed oggi celeberrima ed elegante località di villeggiatura. Il grande afflusso di villeggianti ebbe inizio nel 1864 con l'esercizio della linea ferroviaria Klagenfurt-Villach. Un anno dopo si inaugurò la prima spiaggia sul lago, tutta contornata già a fine secolo da eleganti alberghi e ricche ville nel cosiddetto "stile architettonico del Wörthersee". Il castello di Velden, edificato nel 1590, è la struttura più antica della località, l'unica, o quasi, che venne risparmiata dal terribile incendio occorso nel 1881. Già alla fine del XIX secolo il castello venne adibito a hotel, mantenendo le massicce torri esagonali con tetto a cupola e lanterna. Caratteristico è il portale che riporta lo stemma del costruttore e delle sue

tre mogli, contrassegnato dall'indicazione dell'anno 1603.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 + A23 Venezia - Udine - Tarvisio: si prosegue con la A2 direzione Villach - Klagenfurt, uscita Velden. Treno: stazione di Villach. Aereo: aeroporto di Klagenfurt.

VENEZIA Venezia è una città dedicata all'arte in tutte le sue forme, rappresentata principalmente dai numerosi Musei e dai maestosi Palazzi, che custodiscono al loro interno le opere di artisti del calibro di Jacopo Tintoretto, G. B. Tiepolo, Tiziano, Veronese, Bellini, Giorgione e molti altri. Prima fra tutti la Basilica di San Marco poi grande spazio è dato anche all'arte moderna e contemporanea, (Biennale di Venezia, Peggy Guggenheim Collection che comprende numerosi lavori di artisti contemporanei etc). La città è divisa in quartieri, detti "sestieri": San Marco, Santa Croce, San Paolo, Dorsoduro, Castello e Cannaregio. Il sestiere San Marco è il cuore della città ed è caratterizzato dalla splendida Piazza San Marco, centro, cuore e simbolo della città. Non c'è cosa migliore che perdersi a Venezia, vagando senza alcuna meta per le sue calle, i suoi ponti, i suoi campi (le piazze) e i suoi infiniti vicoli. Da non dimenticare che la laguna di Venezia è caratterizzata da un gran numero di isole e isolette, alcune densamente popolate, altre praticamente disabitate: le principali sono Murano (isola del vetro), Burano (isola dei merletti) e Torcello. Infine non mancate di assaporare la cucina veneziana all'interno dei baccari, discendenti delle antiche taverne veneziane.

Come si raggiunge Auto: autostrada A4 - uscita Venezia. Treno: stazione di Venezia S. Lucia e Venezia Mestre. Aereo: aeroporto di Venezia.

VITERBO Situato ai piedi dei Monti Cimini lungo la Via Cassia, Viterbo è caratteristica per l'aspetto medioevale, per i monumenti e per le belle fontane che ornano le sue piazze. Pittoresca è la Piazza della Cattedrale, centro dell'antico castello, sulla quale sorgono la Cattedrale stessa, il Palazzo Papale e la sua Loggia, formando così un suggestivo complesso medioevale. Ricca di fascino e di storia è la Via S. Pellegrino, perfetto esempio di contrada duecentesca con le sue torri e le severe case dalle finestre a bifora.



LE ACQUE Tutta la zona intorno a Viterbo è ricca di sorgenti e fanghi naturali, le cui proprietà terapeutiche sono ben note in ambito reumatologico, pneumologico, ginecologico, otorinolaringoiatrico, flebologico, fisiatrico. Dall'antica sorgente di San Valentino, sgorga acqua sulfurea e ipertermale, che occupa un posto di primo piano grazie alla presenza dello zolfo che le conferisce proprietà anti-infiammatorie, antisettiche e mucolitiche: è inoltre bicarbonato alcalino terroso, ricca di minerali e oligoelementi. Le patologie trattate sono varie e riguardano numerosi organi ed apparati.

Come si raggiunge Auto: autostrada A1 Firenze-Roma uscita Orte, si prosegue per Viterbo. Treno: stazione di Viterbo. **WARMBAD VILLACH** E' una deliziosa località della Carinzia meridionale situata a circa 25 km dal Passo del Tarvisio. E' circondata da monti (adatti per lo sci e l'escursionismo) e da bellissimi laghi balneabili (Faaker See, Ossiacher See, Wörther See). Il Casinò di Velden dista da Villach 20 km circa.

LE ACQUE Le acque termali di Villach già note all'antica Roma, sgorgano alla temperatura di circa 30° da sette differenti sorgenti. Tra le sostanze disciolte predominano calcio, magnesio e carbonato di idrogeno, in presenza di liberazione di gas di radon e di altri gas inerti. Le acque termali esercitano un effetto dolcemente stimolante sul sistema cardiocircolatorio e sull'apparato locomotore. L'applicazione regolare conduce alla guarigione e alla rigenerazione. Il campo di indicazioni di queste acque è molto ampio: le indicazioni principali sono le artropatie e lesioni della colonna vertebrale di carattere degenerativo e reumatico, labilità circolatoria e i disturbi del metabolismo.

Come si raggiunge Auto: autostr. A23 Venezia - Udine - Tarvisio: si prosegue con l'A2 per Villach - uscita Warmbad Villach. Treno: staz. di Villach. Aereo: aeroporto di Klagenfurt.